226.6
अघो। यो

NATH AGHORĀNANDA

# YOGA-KARNIKĀ

AN ANCIENT TREATISE ON YOGA

NATH AGHORĀNANDA

# YOGA-KARṆIKĀ

AN ANCIENT TREATISE ON YOGA

*Edited with English Introduction by*

**Dr. Narendra Nath Sharma**

*M.P. Education Service, Government College, Seoni (M.P.).*

**Eastern Book Linkers**

DELHI : : (INDIA)

*Published by* :
©EASTERN BOOK LINKERS
5825, New Chandrawal Road, Jawahar Nagar,
DELHI-110007

२२६.६
अघो।यो

DELHI : 1981
**Price** : Rs. 50.00

*Printed by* :
Amar Printing Press, (Sham Printing Agency),
8/25, Vijay Nagar (Double Storey), Delhi-110009

# PREFACE

This was some time in May 1977 when I visited Vārāṇasī in search of rare printed books and manuscripts that I came across an old hermit at Gāya-ghāṭ, sitting in a peculiar position, practising Yoga. I stood still and waited for the chance to talk. After a while, he woke up from trance. I saw him wrapping a book in a red piece of cloth and preparing to go.

I approached the hermit. With my hands joined in reverencc I prostrated at his feet. He blessed me with a benign show of hands and enquired of my mission. I answered I was interested in Yoga, especially in regard to the sitting postures (*āsanas*) and the position of fingers (*mudrās*) in Yogic practice. I acquainted him with my work on the *Gṛhyasūtras* of Āśvalāyana and the *Kalpa-Cintāmaṇi* of Dāmodara Bhaṭṭa.

Our meet grew into friendship. We met every day at day-break and sun-set, on the sacred bank of the river Gaṅgā. His talk, though very general, was a scholarly discourse on the topic of Yoga. It was during the conversation that I learnt of the *Yoga-Karṇikā*—the book he was wrapping in the red piece of cloth when I first met him at Gāya-ghāṭ.

On the day of my departure for Delhi I met the hermit as usual at sun-rise. I had brought some precious presents for him which he accepted most cheerfully and in return of which he bestowed his blessings on me most graciously. But I noticed that he consented to my departure with some reluctance, for as it appeared to me, though a Yogi, detached

and dispassionate he had become attached and attracted to me. As a token of love he gave me the book *Yoga-Karṇikā* which was precious to him as his very life.

I accepted the present in joyful spirit, promising that I would send a fresh copy soon after it is published again.

I have been working on the book for the last two years. There has been a constant flow of correspondance between Yogī Bhairava Nath (for that was the name of the venerable hermit, I met in Vārāṇasī) and myself. The present edition is the result of mighty labour done in the light of midnight lamp. I do not shirk labour and as a result of my labour, I believe, what was not intelligible to the reader in the old print, would become clear to him now. For all the corrupt readings of the old edition are replaced by the correct readings in the present edition. The revision is carried out after a thorough scrutiny and check-up.

The present edition has several new features : A critical introduction prefixed to the text highlights some most important aspects of *Yoga-sādhanā* occurring in the text ; presents correct interpretation of some very intricate, ambiguous and nonethical practices enjoined therein ; sheds light on the healthy aspects of Yoga and makes a highly valuable contribution to the field of ethics and religion. The edition contains an index of Yogic words. The reader will find that quite a high percentage of terminology incorporated in the text is not found in any other treatise on Yoga.

*Acknowledgment of Obligations*

Amongst several personages who helped me in my literary and spiritual activities I mention the following with reverence and respect : My spiritual preceptor : Yogī Bhairava Nath who initiated me in the sphere of Yoga; my literary guide Dr. Satya Vrat Shastri, Head, Department of Sanskrit,

University of Delhi, who has always been a source of inspiration to me in life and in studies; Dr. R.N. Dandekar BORI, Poona whose encouragement has been a source of great impetus and incentive to the successful completion of this work ; my Principal Dr. V. M. Wagh a reputed educationist and a great humanitarian for giving full facilities in conducting research; Shri L. P. Bhargava for useful suggestions in restoring the corrupt readings to the correct original; my niece Madhu Bala Sharma who has checked the work at the final stage of printing; my publisher Shri Sham Lal Malhotra, propritor Eastern Book Linkers, who has carried out the arduous task of printing and publishing the work with rare dexterity, promptness and skill.

4-3-1981
SEONI (M.P.)

**Narendra Nath Sharma**

University of Delhi, who has always been a source of inspiration to me in life and in studies, Dr. R.N. Dandekar BORI, Poona whose encouragement has been a source of great inspiration and incentive to the successful completion of this work; my Principal Dr. V. M. Wagh a reputed educationist and a great humanitarian for giving full facilities in conducting research; Shri L. P. Bhargava for useful suggestions in restoring the corrupt readings to the correct original; my niece Madhu Bala Sharma who has checked the work at the final stage of printing; my publisher Shri Sham Lal Mallowra, proprietor Eastern Book Linkers, who has carried out the arduous task of printing and publishing the work with rare dexterity, promptness and skill.

4-3-1981

SEONI (M.P.) Narendra Nath Sharma

CONTENTS


| | | | |
|---|---|---|---|
| *INTRODUCTION* | | | XI |
| *SECTIONS* : | | | |
| १. | दिनचर्या | (Routine of the aspirant) | 1 |
| २. | लक्षादियोगः | (Centres of meditation) | 23 |
| ३. | प्राणायामः | (Breath control) | 35 |
| ४. | योगसङ्केतः | (Preliminaries to Yoga) | 52 |
| ५. | साधनसङ्केतः | (Yogic postures) | 60 |
| ६. | प्रत्याहारः | (Withdrawal of the senses from external objects) | 64 |
| ७. | कुम्भकविधिः | (A category of breath control) | 67 |
| ८. | मुद्रासाधनम् | (Position of fingers in yogic discipline) | 75 |
| ९. | धारणा | (Concentration of the mind with the retention of the breath) | 94 |
| १०. | ध्यानम् | (Meditation) | 98 |
| ११. | समाधिः | (Abstract meditation) | 102 |
| १२. | लययोगः | (Yoga of absorption) | 106 |
| १३. | आसनानि | (Postures in Yogic practice) | 109 |
| १४. | घटशोधनम् | (Purification of the body) | 116 |
| १५. | त्याज्यग्राह्यविधानम् | (Injunctions and Prohibitions) | 121 |
| | INDEX (योगपदानुक्रमकोशः) | (Index of Yogic words) | 125 |

# INTRODUCTION

*Yoga—a definition*

The term *Yoga* is derived from √*yuj*—to join. By implication it applies to a set of means whereby the personal soul (*pratyagātman*) is absorbed into the transcendental soul (*paramātman*) or the universal soul (*Viśvātman*). A book on Yoga, as a corollary to it, is understood to contain some means (*sādhanās*) whereby the individual soul loses its identity and is totally merged into the higher soul, namely Brahman. The practice of means helps the personal soul withdraw the mind from the objects of the phenomenal world and achieve realization that it is of the nature of the universal soul, unborn and eternal. In this process, realization is the goal and Yoga is a means of its achievement.[1] This is corroborated by Patañjali who at the beginning of his Yogasūtras defines Yoga as the process for disciplining the mind by withdrawing the senses from the external objects and focusing the same in the internal on the self-illuminating ātman.[2]

*Yoga—its antiquity and purpose*

According to the *Bhagavad-Gita*,[3] the supreme lord, at the beginning of Creation, taught Vivasvat the science of Yoga. Vivasvat handed it down to Manu and Manu taught it to his son Ikṣvāku. Thus this science descended to the royal sages. This great teaching passed down from teachers to disciples from generation to generation. The Kṣatriyas were

1 *Bhagavad-Gītā* IX. 55.

2. Pātañjala *Yogasūtra* 1. 1. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

3. Bh. Gītā IV. 1ff.

the custodians of this science. We have an evidence in the *Nārada Purāṇa*[1] that Yogirāja Śuka, son of Sage Veda Vyāsa received instructions in Yoga from the royal sage Janaka, the lord of Mithilā.

The primordial lord (*Bhagavān*), at the beginning of creation imparted this science to the Kṣatriyas whom he made the rulers of this earth, just to strengthen them so that by dint of their Yogic power they might become capable of protecting the earth—the Brāhmaṇas and other subjects. In protecting the Brāhmaṇas and other subjects, the protection of the earth could be rendered easy.[2]

Through the vast period of time Yoga was lost in this world. The revival of Yoga came about in the lord's discourse to Arjuna on the battlefield of Kurukṣetra.[3] As the Brahmanical tradition records, the seience of yoga was of Kṣatriya origin. Lord Kṛṣṇa himself belonged to the Kṣatriya clan.

According to ācārya Śaṅkara's exposition of *Bh. Gītā* (iv.i), the purpose of this science was primarily mundane rather than spiritual. It was spiritual only secondarily. The purpose of imparting instruction to Arjuna in Yoga was just to create strength in him to fight with his own kith and kin, to overpower or suppress the forces of disruption and establish stability, law and order in the universe. It was to generate spirit in

---

1. *Nārada Purāṇa* II. 42.
2. Śaṅkara on Bh. Gītā (IV. 1) "सर्गादौ प्रोक्तवानहं जगत्पालयितॄणां क्षत्रियाणां बलाधानाय । तेन योगबलेन युक्ताः समर्था भवन्ति ब्रह्म परिरक्षितुम् । ब्रह्मक्षत्रे परिपालिते जगत्परिपालयितुमलम् ।
3. *Bhagavad-Gītā* iv. 2-3
   एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः ।
   स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप ।।
   स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः ।
   भक्तोऽसि मे सखा चेति रहस्यं ह्येतदुत्तमम् ।।

Arjuna and remove his depression that lord gave lessons in Yoga. The ultimate aim of the lord was against inaction or renunciation. Though lord laid stress upon the performance of duty (*svadharma*) with detachment, his exhortation was not motiveless, for it had an aim of creating strength in Arjuna to establish order and equanimity in this chaotic and disorderly world. A number of exercises of rigorous austerities as prescribed in the science preached by the traditionists help control senses, discipline the mind, prepare the aspirant for the concentrated effort. *Prāṇāyāmas, Āsanas* and other exercises can cure mental imbalance and enable a person face joys and sorrows, glories and tragedies with detachment[1] and equanimity.[2] As a practical science Yoga alone can establish harmony, law and order in the universe.

The tradition of Yoga is very ancient. It is certainly pre-vedic. The discovery of an image in Yogic posture in the ruins of Mohenjodaro in Sind (Pakistan) is a strong evidence to support that the Yogic cult is of hoary antiquity. Yoga as the principal constituent of the Upaniṣadic learning is as much a part of Vedic cult as the ritual of the Brahmanic lore. On the theoretical side, Yoga is akin to the oldest system of philosophy—Sāṅkhya inasmuch as it accepts the concept of Duality in the existence of eternal Prakṛti consisting of *tattvas* and the eternal ātman (*Puruṣa*), attributeless and unattached, and also in the acceptance of evolution of the universe as a result of the union of Ātman and Prakṛti. In the heirarchy of Vedic cult the Purāṇas play a significant role in dissipating the knowledge of Yoga both for the material and spiritual ends. In non-Vedic Indian cults such as Jainism and Buddhism the practices of Yoga—meditation and the like-play an important role in lifting man to nobler heights materially and spiritually.

---

1. *Bh. Gītā* II 50 योगः कर्मसु कौशलम्
2. Ibid. II. 48. सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते

*Yoga as a way of life*

For the attainment of right vision (*samyag-jñāna*) in all our activities, Yoga is an essential means. But different preceptors have described Yoga in their own way. Thus Yoga has acquired different designations : *Kriyā Yoga, Jñāna-Yoga,* Bhakti Yoga, Haṭha Yoga etc. According to different systems of philosophy and religion, it has been classed under different categories or appellations such as Jaina, Bauddha, Sāṅkhya, Śaiva, etc. But whether it is a Yoga of action or knowledge or whether it is related to Jain or Bauddha tenets of creed or whether it is indigenous or imported, it matters little. Differences arising from different situations are just natural. For instence, Yoga-in-action (*Kriyā-Yoga*) implies an all-round awareness or knowledge of what I do. On the other hand, for the vision of the supreme (*paramārtha-darśana*) the knowledge of 'who am I' is a must. Yoga insists on *awarenere* on both the planes—the plane of action or of knowledge and it is applicable to all conditions and climes universally. To circumscribe Yoga by any designation or label as Jaina, Bauddha, Aryan or non-Aryan would indeed be an erroneous way of thinking.

*Yoga—a supreme power*

Yoga is a sovereign power, subordinate to none. A sovereign ruler is capable of accomplishing whatever he desires to accomplish. Similarly, a Yogi can fulfil his needs which otherwise are not possible to accomplish. The *Brahmāṇḍa Purāṇa*[1] identifies Yoga with the sovereign power, the possession of which can help the aspirant achieve his goal of liberation. As a bird cannot fly without wings, the aspirant cannot realize Brahman without the wings of Yoga.[2] He who has entered

1. *Brahmāṇḍa Purāṇa* II. 3.10.115 ऐश्वर्यं विदितो योग ऐश्वर्यं योग उच्यते ।

2. Ibid. योगैश्वर्यमृते मोक्षः कथञ्चिन्नोपपद्यते ।
अपक्षस्येव गमनं गगने पक्षिणो यथा ॥

Yoga has acquired a vision that can behold the universe at a single glance.[1] He becomes identical with the universal soul and there remains nothing hidden from his mind's eye. Lord Kṛṣṇa draws a portrait of such a Yogi in the *Bhagavad-Gītā*[2] in the following way :

> The Yogī with pure buddhi, firmly self-controlled, gives up the objects of sense and puts away desires and hate, lives in a solitary place, eating little, holding under control speech, body and mind. Thus he practices meditation and enters samādhi. Keeping away passion, freed from egoism, pride, anger, greed, desire and possession, unselfish and serene he is released from the entanglements of the senses and becomes a Brahman even when alive, in the very existence itself.

*Brahmāṇḍa Purāṇa* is critical of a person who treats Yogī with contempt and disrespect.[3] On the other hand, Yogīśvara Kṛṣṇa praises Yoga as superior to the Veda.[4]

---

1. *Brahmāṇḍa Purāṇa* I. 3,15.64

   सर्वं योगेश्वरैर्व्याप्तं त्रैलोक्यं हि निरन्तरम् ।
   तस्मात्पश्यन्ति ते सर्वं यत्किञ्चिज्जगतीगतम् ॥

2. *Bh. Gītā* XVIII

3. Ibid II. 3. 19. 58ff.

   परीवादो न कर्तव्यो योगिनान्तु विशेषतः ।
   परीवादात्क्रिमिर्भूत्वा तत्रैव परिवर्तते ॥
   योगीन्परिवदेद् यस्तु ध्यानिनो मोक्षकाङ्क्षिणः ।
   स गच्छेन्नरकं घोरं श्रोताऽप्यस्य न संशयः ॥
   योगीश्वरपरीवादान्न स्वर्गं याति मानवः ।
   योगेश्वराणामाक्रोशं शृणुयाद् यो यतात्मनाम् ॥
   स हि कालं चिरं मज्जेन्नरके नात्र संशयः ।
   कुम्भीपाकेषु पच्यन्ते जिह्वाच्छेदे पुनः पुनः ।
   समुद्रे च यथा लोष्ठस्तद्वत्सीदन्ति ते नराः ।
   मनसा कर्मणा वाचा द्वेषं योगिषु वर्जयेत् ॥

4. *Bhagavadgītā* II. 45

   त्रैगुण्यविषया योगानिस्त्रैगुण्यो भवार्जुन ।

*Yoga-Karṇikā—Contents and their analysis*

The science of Yoga is the finest product of Indian mind, and the present book teaches Yoga with all its accomplishments. It is an epitome of Yogic knowledge. It clears off many misrepresentations of Yogic concepts and prepares an easy way for the sādhaka to reach his goal. The book is divided into fifteen chapters. Each chapter contains a particular aspect or characteristic of Yoga and its analysis. The contents of the chapters run as follows :

(1) Routine of the aspirant at the break of day.
(2) Centres of Meditation
(3) Breathcontrol
(4) Preliminaries to Yoga
(5) Yogic postures
(6) Withdrawal of the senses from external objects
(7) A category of Breath-control (*Kumbhaka*)
(8) Position of fingers during the practice of Yoga
(9) Concentration of the mind with the retention of the breath
(10) Meditation
(11) Abstract meditation
(12) Yoga of absorption
(13) Postures in Yogic practice
(14) Purification of the body
(15) Injunctions and Prohibitions.

(1) *Routine of the aspirant*

No aspirant can walk on the path of Yoga unless he has performed the preliminary practices. The first and foremost among these is the external and internal purification. But it is not possible to attain purification without *nitya-karman.*

For a new entrant the internal purification is most obligatory. For those who have attained the internal purification (*citta-śuddhi*) and the knowledge of the eternal and non eternal substances there is no need of performing *nitya-karman.*

Chapter I outlines a number of preliminary activities which the Yogi should repeat everyday. Rising early in the morning before sunrise, he should go to the riverside and take bath. He should observe the practice of purification Since, inside the body, when the nāḍīs are impure, breath cannot pass firmly through the middle channel (*suṣumnā*). *Yoga-Karṇikā* devotes Chapter 14 to the purification of body (घटशोधनम्).

The aspirant's routine starts with the very break of the day. He is enjoined to hold morning prayers, observe *prāṇā yāma*, chant a set of mantras of particular deities—lord of Gaṇas and other deities and repeat mahāmantras—*Kulvuka* and *Setu* with the full awareness of their significance. For particular ends, particular mantras are prescribed.

Ordinarily, tantras make no distinction between persons of high and low equipment[1] and their sphere of activity is universal rather than regional. Still we find certain assignment made according to caste-variation. But insofar *tantra-vidyā* is concerned this is rather an exception than a rule.

*Section II* relates to the centres of meditation, tip of the nose, etc. Here too in the practice of *Pañcāmara* Yoga, a number of goddessess are conceived according to the caste.[2] Moreover, though the ultimate end of a yogī is to realize the identity of the individual and the absolute, yet he has an ample scope to divert his attention to the attainment of gross material objects. This is just to satisfy his carnal desires. For until his *vāsanās* are fully satisfied and until he has developed a complete sense of detachment, he cannot attain the sādhanā of Yoga.

---

1. विप्राणां प्रणवः सेतुः क्षत्रियाणां तथैव च ।
वैश्यानां तु फडर्थः स्यान्माया शूद्रस्य कथ्यते ॥
2. ओं ब्रह्मण्यै नमः स्वाहा ।
ओं क्षत्रियायै नमः स्वाहा ।
ओं वैश्यायै नमः स्वाहा ।
ओं शूद्रायै नमः स्वाहा ।

The succeeding sections (3-13) deal with the eight course discipline (*aṣṭāṅga-yoga*), viz., yama, niyama āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna and samādhi. No equivalent in English or in any other language can interpret the full significance of these terms which can better be analysed and explained rather than defined. So far their analysis is concerned, Tantrics are agreed upon this point though they have differed in the method of their analysis and the enumeration of their sorts. Eight courses of Yoga are the following :

*Yama*—This according to Pātañjala *Yoga-sūtras* includes non violence (*ahiṁsā*), absolute truthfulness (*satyam*), abstention from stealing (*asteya*), non indulgence in sensuality (*brahmacarya*) and not to accept or expect any material goods beyond meeting one's barest bodily needs (*aparigraha*). According to *Yoga-Karṇikā* yama comprises quietude, satiation, regulated diet and sleep, control of mind and absolute vacuity in the inner self.

*Niyama*, according to Pātañjala *Yogaśūstras*, consists of bodily purity (*śauca*), contentment (*santoṣa*) exertion to reach one's goal (*tapa*), self-study (*svādhyāya*) and concentration on one's personal deity (*Īśvara-praṇidhāna*). According to *Yoga-Karṇikā* it means complete detachment, desirelessness, absence of contentment and meditation on god.

*Āsana*—Bodily posture. For a particular desire to fulfil, a particular āsana is prescribed. In the Yogic practice, bodily postures are as important as the peculiar position of fingers (mahāmudrās).

*Prāṇāyāma*—Full control over the breathing system. *Yogakarṇikā* contains three sections on this subject. Its importance is evident therefore.

*Pratyāhāra*—Complete withdrawal of the mind and senses from the world of passions, desires and freedom from covetousness, envy and possessive instinct. A Yogi has to divert his mind and senses from the external world to his inner self.

*Dhāraṇ*—Cultivation of determination to concentrate on some object or thought.

of vital airs. *Māṁsa*[1] is the vow of silence. *Mudrā*[2] (inter-

*Dhyāna*—Pin-pointed concentration on some object.

*Samādhi*—Achievement of a state of complete absorption in one's inner self.

This eight course discipline is the prime requisite for success on the path of Yoga.

*Section* 14 deals with the purification of body (*ghaṭa-śodhana*) by sevenfold means, viz (1) sixfold activities (satkarman i.e. *dhauti, vasti, neti, lauli, troṭaka* and *kapālabhāti* (2) *āsana* (3) *mudrā* (4) *pratyāhāra* (5) *prāṇāyāma* (6) *dhyāna* and (7) *Samādhi. Yogakarṇikā* outlines these activities in detail. Since they purge the body of all impurities (*malas*) they are essential factors for realizing the soul.

*Section* 15 contains sādhanā saṅketas, injunctions and prohibitions. For, the slightest departure from the prescribed path is bound to lead the aspirant on to a very wrong course.

Finally, each system of knowledge has its own symbols. The system of tantric Yoga makes an extensive use of mystic symbols which are very often misinterpreted. For instance, the tantrics use *madya* (wine), *māṁsa* (meat) *matsya* (fish) *mudrā* (inter-weaving of fingers during religious worship in the form of Yoni, etc.) and *maithuna* (sexual intercourse) as parts of Yogic process. In the left path (vāma-mārga) practices of the Vijrayānists, the words are taken in their literal sense, the indulgence into wine and women being an integral part of their cult. But, as a matter of fact, in their original sense, the words convey altogether a different meaning. The *Āgamasāra* explains the *pañca makāras* (*madya, matsya, māṁsa, mudrā, maithuna*) in the following way.

*Madya*[1] is the nectarine stream issuing from the cavity of stream where the soul resides. *Matsya*[2] means the suppression

---

1. सोमधारा क्षरेद् या तु ब्रह्मरन्ध्राद् वरानने ।
   पीत्वाऽऽनन्दमयीं तां यः स एव मद्यसाधकः ॥
2. मशब्दाद् रसना ज्ञेया तत्स्यन्दं रसनं प्रिये ।
   सदा यो भक्षयेद् देवि स एव मांससाधकः ॥

weaving of fingers during religious worship) is a physical process calculated to enhance concentration of the worshipper. *Maithuna*[3] is meditation on the acts of creation and destruction.

The aim of *Yogakarṇikā* is to give the correct interpretation of the most misunderstood terminology of the Yoga Tantrism. As an instance of misrepresented terminology Aghorānanda gives a popular instance of misinterpretation.

मातृयोनौ क्षिपेल्लिङ्गं पितुः शिरसि पादुकाम् ।
भगिनीस्तनमालोड्य पितुः स्वासस्य चुम्बनम् ।
यः करोति महेशानि निर्वाणपदमश्नुते ॥
नटीं कापालिकीं वेश्यां चाण्डालीं रजकाङ्गनाम् ।
अहर्निशि भजेद् यो हि स एवं श्रीसदाशिवः ॥

The text as it stands conveys totally an obnoxious and indecent sense which even a Cārvāka would not condescend to accept. But in the secret Tantric circles, the apparently indecent words of gross import carry an altogether different sense. Thus *yoni* means aparājitā flower, *liṅga* a karabīra flower, pādukā a droṇa flower, stana a japā flower, svasā a lotus. Similarly, naṭī (an actress), kāpālikā (a Śaivite nun) *Veśyā* (a pross), *Cāṇḍālī* (a low-class woman) and *rajakāṅganā* (a washer woman) signify fingers and a thumb (तर्जनी, मध्या, अनामिका, कनिष्ठिका and अङ्गुष्ठ). The aspirant should practice aṅganyāsa, placing the particular finger or thumb on the particular part of the body, reciting the ritual formula and then worship the lord with flowers prescribed for worship.

---

1. गङ्गायमुनयोर्मध्ये मत्स्यौ द्वौ चरतः सदा ।
तौ मत्स्यौ भक्षयेद् यस्तु स एव मत्स्यसाधकः ॥

2. सहस्रारे महापद्मे कर्णिका मुद्रिता चरेत् ।
आत्मा तत्रैव देवेशि केवलं पारदोपमम् ।
सूर्यकोटिप्रतीकाशं चन्द्रकोटिसुशीतलम् ।
यस्य ज्ञानोदयस्तत्र मुद्रासाधक उच्यते ॥

3. मैथुनं परमं तत्त्वं सृष्टिस्थित्यन्तकारणम् ।
मैथुनाज्जायते सिद्धिर्ब्रह्मज्ञानं सुदुर्लभम् ॥

# YOGA-KARNIKĀ

मङ्गलाचरणम्

अखण्डं सच्चिदानन्दं निर्विकारं परात्परम् ।
वन्देऽहं सकलाधारं श्रीगुरुं श्रीजगन्मयम् ॥
अघोरानन्दनाथेन क्रियते योगकर्णिका ।
साधकानां हितार्थाय बहुयत्नेन सम्मुदा ॥

अथ प्रथमः पादः

प्रातःकृत्यम्

प्रातःकृत्यं विना मन्त्री नाधिकारी तु कर्म्मसु ।
तस्मादादौ प्रवक्ष्यामि प्रातःकृत्यं वरानने ॥१
रजनीशेषयामस्य शेषार्द्धमरुणोदयः ।
तदा साधक उत्थाय मुक्तस्वापः कृतासनः ॥२
ध्यायेच्छिरसि शुक्लाब्जे द्विनेत्रं द्विभुजं गुरुम् ।
श्वेताम्बरपरीधानं श्वेतमाल्यानुलेपनम् ॥३
वराभयकरं शान्तं करुणामयविग्रहम् ।
वामेनोत्पलधारिण्या शक्त्यालिङ्गितविग्रहम् ॥४
स्मेराननं सुप्रसन्नं साधकाभीष्टदायकम् ।
एवं ध्यात्वा साधकेन्द्रो मानसैरुपचारकैः ॥५
पूजयित्वा जपेन्मन्त्री वाग्भवं बीजमुत्तमम् ।
यथाशक्ति जपं कृत्वा समर्प्य दक्षिणे करे ॥६
ततस्तु प्रणमेद् धीमान् मन्त्रेणानेन सद्गुरुम् ।
भवपाशविनाशाय ज्ञानदृष्टिप्रदर्शिने ॥७
नमः सद्गुरवे तुभ्यं भक्तिमुक्तिप्रदायिने ।
नराकृते परब्रह्मरूपायाज्ञानहारिणे ॥८

तत्त्वज्ञानप्रकाशाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
प्रणम्यैवं गुरुं तत्र चिन्तयेन्निजदेवताम् ॥९

पूर्ववत् पूजयित्वा तु मूलमन्त्रं जपं चरेत् ।
यथाशक्ति जपं कृत्वा पूर्ववच्च समर्पयेत्[1] ॥१०

नमस्कृत्वा विधानेन चौरमन्त्रं जपेत् सुधीः ।
विना चौरगणेशानं यो मन्त्रं प्रजपेन्नरः ॥११

सर्वमन्त्रफलं तस्य हरते गणनायकः ।
अङ्गेषु मातृकान्यासं कृत्वा मन्त्रं जपेत् सुधीः ॥१२

क्रोमित्यङ्कुशबीजं हि हृदये दशधा जपेत् ।
ह्रीं ह्रीं चक्षुर्द्वये चैव ह्रीं ह्रीं श्रुत्योर्जपेत् सुधीः ॥१३

हुं हुं नासापुटद्वन्द्वे मुखे स्त्रीं द्विविधं जपेत् ।
नाभौ क्लीमिति हंसौं लिङ्गे गुदे त्वं परिकीर्तितम् ॥१४

भ्रूमध्ये प्रणवं तद्वत् जप्त्वा च प्रणमेत् सुधीः ।
ध्यायेत् कुण्डलिनीं देवीं सर्वमन्त्रस्वरूपिणीम् ॥१५

सर्वदेवमयी सा तु साक्षादमृतविग्रहा ।
मूलाधारे त्रिकोणाख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मके ॥१६

मध्ये स्वयम्भूलिङ्गन्तु सूर्यकोटिसमप्रभम् ।
सार्द्धत्रिवलयाकारा स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिता ॥१७

एवं ध्यात्वा पठेत् स्तोत्रं शृणु तत् कथयामि ते ।
(ओं) नमस्ते देवदेवेशि योगेशप्राणवल्लभे ॥१८

सिद्धिदे वरदे मातः स्वयम्भूलिङ्गवेष्टिते ।
प्रसुप्तभुजगाकारे सर्वदा कारणप्रिये ॥१९

कामकलाहिते देवि ममाभीष्टं कुरुष्व च ।
सर्वदा रक्ष मां देवि जन्मसंसारसागरात् ॥२०

इति कुण्डलिनीस्तोत्रं ध्यात्वा यः प्रपठेत् सुधीः ।
मुच्यते सर्वपापेभ्यो भवसंसाररूपकैः ॥२१

---

१. शक्तिविषये वामकर समर्पयेदिति विशेषः ।

इति स्तोत्रं पठित्वा तु प्रणमेद् भक्तिपूर्वकम् ।
नमस्कृत्वा बहिर्गच्छेद्वामपादपुरस्सरः ॥२२

## दिनचर्या

त्यक्त्वा मूत्रपुरीषं च दन्तधावनमाचरेत् ।
ततो गत्वा जलाभ्यासे स्नानं कुर्य्याद्यथाविधि ॥२३
नदीं वा देवखातं वा दीर्घिकामपरं तथा ।
गङ्गाद्याः सरितः सर्वाः स्नाने प्रशस्यते बुधैः ॥२४
काश्यादिः सर्वतीर्थानि भारते यानि सन्ति वै ।
तानि स्नाने प्रशस्येत सर्वपापहराणि वै ॥२५
परखात्रे तु कर्त्तव्यं पञ्चपिण्डोद्धरं सुधीः ।
[ओं] उत्तिष्ठोत्तिष्ठ पञ्चत्वं त्यज पुण्यं परस्य च ॥२६
पापानि मे विनश्यन्तु शान्तिं देहि सदा मम ।
मृदोदकं च गङ्गाया मृक्षयित्वा विधानतः[1] ॥२७
स्नानं कुर्वीत विधिना महाकालवचो यथा ।
आदायाप उपस्पृश्य प्रविशेत् सलिले ततः ॥२८
नाभिमात्रं जले स्थित्वा मलानपनयेत्ततः ।
सकृत् स्नात्वा ततोन्मज्य मन्त्रमाचमनं चरेत् ॥२९
आत्मविद्याशिवातत्त्वैः स्वाहान्तैः साधकाग्रणीः ।
त्रिःस्पृश्यापो द्विरुन्मृज्य चाचमेन्मन्त्रवित्ततः ॥३०
विलिख्य मण्डलं तत्र मन्त्रं द्वादशधा जपेत् ।
तेजो रूपं जलं ध्यात्वा सूर्य्यमुद्दिश्य देशिकः ॥३१
तत्तोयैस्त्र्यञ्जलिं दत्वा तेनैव पयसा त्रिधा ।
अभिषिच्य स्वमूर्द्धानं सप्तछिद्राणि रोधयेत् ॥३२
सङ्कल्पं विधिवत् कृत्वा त्रिर्निमज्य जलान्तरे ।
उत्तराभिमुखं भूयः पूर्वाभिमुख एव वा ॥३३
स्वस्तिकं पुण्डरीकाक्षं विष्णुमूर्तिं प्रभुं स्मरन् ।
अथवा चिन्तयेत्तत्र केवलं निजदेवताम् ॥३४

---

१. ओंअश्वक्रान्तेत्यादिमन्त्रेण मृक्षयित्वा विधिना स्नानं कुर्य्यादिति ।

तत्पादैकरजोधारा निपतन्ति स्वमूर्द्धनि ।
चिन्तयेद् ब्रह्मरन्ध्रेण प्रविशन्तीं स्वकां तनुम् ॥३५
तदा संक्षालयेत्तोयमन्त्रं ध्यात्वा गतं मतम् ।
तत्क्षणाद्विरजा मन्त्री भवेदेव न संशयः ॥३६
उत्थाय गात्रं संमार्ज्य पिदध्याच्छुद्धवाससी ।
ललाटे तिलकं कुर्य्याद् गायत्रीबद्धकुन्तलः ॥३७
ऊर्ध्वपुण्ड्रं मृदा कुर्य्यात्[1] त्रिपुण्ड्रं भस्मना सह ।
तिलकं वै द्विजः कुर्याच्चन्दनेन यथेच्छया ॥३८
वैदिकीं तान्त्रिकीं सन्ध्यां यथानुक्रमयोगतः ।
एवं समाचरेन्मन्त्री तान्त्रिकीं शृणु कथ्यते ॥३९
आचम्य पूर्ववत्तोयैस्तीर्थानावाहयेत् सुधीः ।
प्रक्षाल्य पाणिपादौ च त्रिःपिबेदम्बु वीक्षितम् ॥४०
संवृत्याङ्गुष्ठमूलेन द्विः प्रमृज्येत्ततो मुखम् ।
संहत्य तिसृभिः पूर्वं मुखमेवमुपस्पृशेत् ॥४१
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां च घ्राणं पश्चादनन्तरम् ।
अङ्गुष्ठानामिकाभ्यां च चक्षुः श्रोत्रे पुनः पुनः ॥४२
नाभिं कनिष्ठाङ्गुष्ठेन हृदयन्तु तलेन वै ।
सर्वाभिस्तु शिरः पश्चाद्बाहुमात्रेण संस्पृशेत् ॥४३

[ओं गङ्गे चेत्यादि]

मन्त्रेणानेन मतिमान् मुद्रयांकुशसंज्ञया ।
आवाह्य तीर्थं सलिले मूलं द्वादशधा जपेत् ॥४४
ततस्तु तोयतो विन्दुं त्रिधा भूमौ विनिक्षिपेत् ।
प्रजप्य विधिना तोयं दक्षहस्ते समानयेत् ॥४५
वीक्ष्य तेजोमयं ध्यात्वा चेडयाकृष्य साधकः ।
देहान्तःकलुषं तेन रेजयेत् पिङ्गलाख्यया ॥४६
निकृष्य पुरुतो वज्रशिलायां मन्त्रमुच्चरन् ।
त्रिवारं तारयेन्मन्त्री हस्तौ प्रक्षालयेत्ततः ॥४७
आचम्योक्तेन मन्त्रेण सूर्य्यार्घ्यं च निवेदयेत् ।
तारमाया हंस इति घृणिसूर्य्यं ततः परम् ॥४८

---

१. ऊर्ध्वपुण्ड्रं द्विजः कुर्य्यादिति प्रमाणैरिति ।

इदमर्घ्यं तुभ्यमुक्त्वा दद्यात् स्वाहेत्युदीरयन् ।
ततो ध्यायेन् महादेवीं गायत्रीं परदेवताम् ॥४९
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने त्रिरूपां गुणभेदतः ।
प्रातः ब्राह्मीं रक्तवर्णां द्विभुजां च कुमारिकाम् ॥५०
कमण्डलुं तीर्थपूर्णमक्षमालां च बिभ्रतीम् ।
कृष्णाजिनाम्बरधरां हंसारूढां शुचिस्मिताम् ॥५१
मध्याह्ने तां श्यामवर्णां वैष्णवीं च चतुर्भुजाम् ।
शंखचक्रगदापद्मधारिणीं गरुडासनाम् ॥५२
पीनोत्तुङ्गकुचद्वन्द्वां वनमालाविभूषिताम् ।
युवतीं सततं ध्यायेन्मध्येमार्त्तण्डमण्डले ॥५३
सायाह्ने वरदां देवीं गायत्रीं संस्मरेत् यतिः ।
शुक्लां शुक्लाम्बरधरां वृषासनकृताश्रयाम् ॥५४
त्रिनेत्रां वरदां पाशं शूलं च नृकरोटिकाम् ।
बिभ्रतीं करपद्मैश्च वृद्धां गलितयौवनाम् ॥५५
एवं ध्यात्वा महादेव्यै जलानामञ्जलित्रयम् ।
दत्वा जपेत्तु गायत्रीं शतधा दशधापि वा ॥५६
ततस्तु तर्पयेन्मन्त्री देवर्षिपितृदेवताः ।
प्रणवं स द्वितीयाख्यं तर्पयामि नमः पदम् ॥५७
शक्तौ तु प्रणवे मायां नमः स्थाने द्विठं पठेत् ।
ततोऽर्घ्यमिष्टदेवाय दत्वा मूलं जपेत् सुधीः ॥५८
यथाशक्ति जपं कृत्वाप्युक्तवच्च समर्पयेत् ।
प्रणम्य स्वेष्टदेवाय जलमादाय साधकः ॥५९
नत्वा तीर्थं पठेत् स्तोत्रं देवताध्यानतत्परः ।
पूजास्थानं समागत्य ततः पूजां समाचरेत्[1] ॥६०
पूजा संक्षेपतः कार्या अशक्ते साधकेऽपि च ।
यतो हि निरनुष्ठानात् स्वल्पानुष्ठानमुत्तमम् ॥६१

पूजाविधिः

आचम्य मूलमन्त्रेण ऋषिन्यासं समाचरेत् ।
करशुद्धिं ततः कुर्य्यान् न्यासं च करदेहयोः ॥६२

---

१. षोडशदशपञ्चभेदा उपचाराः प्रसिद्धा इति ।

सर्वाङ्गे व्यापकं कृत्वा प्राणायामं चरेत् सुधीः ।
ध्यानपूजाजपं चेति संक्षेपपूजने विधिः ॥६३

प्रातःकृत्यं प्रातरेव सन्ध्यां कुर्यात्त्रिकालतः ।
मध्याह्ने पूजनं कुर्यात् सर्वतन्त्रेष्वयं विधिः ॥६४

प्रातः सूर्योदयः कालो मध्याह्नस्तदनन्तरम् ।
सायं सूर्य्यास्तसमयं त्रिकालानामयं क्रमः ॥६५

जपनियमः

देवतागुरुमन्त्राणामैक्यं सम्भावयेद्धिया ।
मन्त्राणां देवता प्रोक्ता देवता गुरुरूपिणी ॥६६

अभेदेन जपेद्यस्तु तस्य सिद्धिरनुत्तमा ।
गुरुं शिरसि सञ्चिन्त्य देवतां हृदयाम्बुजे ॥६७

रसनायां मूलविद्यां तेजोरूपां विचिन्त्य च ।
त्रयाणां तेजसात्मानमेकीभूतं विचिन्तयेत् ॥६८

तारेण सम्पुटीकृत्य मूलमन्त्रं च सप्तधा ।
जप्त्वा तु साधकः पश्चान्मातृकापुटितं स्मरेत् ॥६९

मायाबीजं स्वशिरसि दशधा प्रजपेत् सुधीः ।
वदने प्रणवं तद्वत् पुनर्म्मायां हृदाम्बुजे ॥७०

प्रजप्य सप्तधा मन्त्री प्राणायामं समाचरेत् ।
मालां संपूज्य यत्नेन साधको जपमाचरेत् ॥७१

जपं समाप्य मतिमान् स्तोत्रं कवचकं पठेत् ।
प्रणामं दण्डवत् कृत्वा क्षमस्वेति विसर्जयेत् ॥७२

मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं योनिमुद्रां न वेत्ति यः ।
शतकोटिजपेनैव तस्य सिद्धिर्न जायते ॥७३

नतिं गुर्वादीनामादौ ततो मन्त्रशिखां भजेत् ।
ततोऽपि मन्त्रचैतन्यं मन्त्रार्थभावना ततः ॥७४

गुरुध्यानं शिरःपद्मे हृदीष्टध्यानमावहन् ।
कुल्लुकां च ततः सेतुं महासेतुमनन्तरम् ॥७५

निर्वाणं च ततः कुर्य्याद् योनिमुद्रां विभावनाम् ।
अङ्गन्यासं प्राणायामं जिह्वाशोधनमेव च ॥७६
प्राणयोगं दीपनीं च आशौचभङ्गमेव च ।
भ्रूमध्ये वा नासाग्रे वा दृष्टिसेतुं जपं पुनः ॥७७
सेतुमाशौचभङ्गं च प्राणायाममिति क्रमात् ।
कुल्वुकां मूर्ध्नि संजप्य हृदि सेतुं विचिन्तयेत् ॥७८
महासेतुं विशुद्धौ च कण्ठदेशे समुद्धरेत् ।
मणिपूरेति निर्वाणं कुर्य्यात् साधकसत्तमः ॥७९
मन्त्रशिखां प्रवक्ष्यामि शृणु तच्च समाहितः ।
मूलाधारे सुवर्णाभं शिखाकारं विचिन्तयेत् ॥८०
स्वाधिष्ठाने वैद्युताभं नाभौ बालार्कवर्च्चसम् ।
हृदि वह्निशिखाकारं कण्ठे च भास्करद्युतिम् ॥८१
ज्वलद्दीपशिखाकारं तेजोरूपं विचिन्तयेत् ।
लम्बिकायां चन्द्रबिम्बं शिखाकारं विभावयेत् ॥८२
शरच्चन्द्रनिभं ज्योतिर्भ्रूमध्ये परिचिन्तयेत् ।
नवमे विश्वतेजश्च सहस्रारे विचिन्तयेत् ॥८३
यातायातक्रमेणैव तत्र कुर्य्यान्मनोलयम् ।
नवचक्रे शिखाकारं भावयेन्मन्त्रवित्तमः ॥८४
सा एवेति मन्त्रशिखा द्रुतमन्त्रफलप्रदा ।
यस्य मन्त्रस्य यद्ध्यानं कृत्वा चाति प्रयत्नतः ॥८५
तन्मन्त्रं दशधा जप्त्वा इष्टमन्त्रं ततो जपेत् ।
अनेन विधिना मन्त्री मन्त्रचैतन्यमाप्नुयात् ॥८६
अथवान्यप्रकारेण चैतन्यं प्रजपेत् सुधीः ।
कामबीजं रमाबीजं शक्तिबीजं ततः परम् ॥८७
एतानि पूर्वमुच्चार्य मातृकां तदनन्तरम् ।
पुटितं मूलमंत्रं च शतमष्टोत्तरं जपेत् ॥८८
कोटिकोटिगुणं तत्र लभते नात्र संशयः ।
मन्त्रार्थचिन्तनं वक्ष्ये यथा शङ्करभाषितम् ॥८९
अकारेण जगत्पाता संहर्त्ता स्यादुकारतः ।
मकारेण जगत्स्रष्टा प्रणवार्थ उदाहृतः ॥ओं॥९०

शिववाची हकारस्तु औकारः स्यात् सदाशिवः ।
शून्यदुःखहरार्थं तु तस्मात्तेन शिवं यजेत् ॥ह्रौं९१

दोदुर्गावाचकं देवी ऊकारश्चापि रक्षणे ।
विश्वमाता नादरूपा कुर्वथो बिन्दुरूपकः ॥९२

तस्मात्तेनैव वीजेन दुर्गामाराधयेत् शिवे ॥ दूं ॥

कः काली ब्रह्म रः प्रोक्तं महामायार्थकश्च ई ॥९३

विश्वमातार्थको नादो बिन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
तेनैव कालिकां देवीं पूजयेत् दुःखशान्तये ॥ क्रीं ॥९४

हकारः शिववाची स्याद्रेफः प्रकृतिरुच्यते ।
महामायार्थ ईशब्दो नादो विश्वप्रसूः स्मृतः ॥९५

दुःखहरार्थको बिन्दुर्भुवन्तेन न पूज्यते । (ह्रीं)

महालक्ष्म्यार्थकः शः स्यात् धनार्थे रेफ उच्यते ॥९६

ईस्तुष्टार्थेऽपरो नादो बिन्दुर्दुःखहरार्थकः ।

लक्ष्मीदेव्या वीजं चैतत् तेन देवीं प्रपूजयेत् ॥ (श्रीं)॥९७

सरस्वत्यर्थं ऐशब्दो विन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
सरस्वत्या वीजमेतत् तेन वाणीं प्रपूजयेत् ॥ (ऐं)९८

कः कामदेव उद्दिष्टोऽप्यथवा कृष्ण उच्यते ।
ल इन्द्र ईस्तुष्टिवाची सुखदुःखप्रदं च मम् ॥९९

कामबीजार्थ उक्तस्ते तव स्नेहान्महेश्वरि । क्लीं ।
हः शिवः कथितो देवी ऊःभैरव इहोच्यते ॥१००

परार्थो नादशब्दस्तु बिन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
वर्म्मवीजत्रयो ह्यत्र कथितस्तव यत्नतः ॥ हूं ॥१०१

गणेशार्थे ग उक्तस्ते बिन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
गवीजार्थं च कथितं तव स्नेहान्महेश्वरि ॥ गं ॥१०२

गो गणेशो व्यापकार्थो लकारस्तेज औ मतः ।
दुःखहरार्थको बिन्दुर्गणेशं तेन पूजयेत् ॥ ग्लौं ॥१०३

क्षो नृसिंहो ब्रह्म र श्च ऊर्ध्वं दत्तार्थकश्च औ ।
दुःखहरार्थको बिंदुर्नृसिंहं तेन पूजयेत् ॥ क्ष्रौं ॥१०४

नामादिवर्णः सर्वेषां नाम उक्तः स्वयम्भुवा ।
तेनैवार्थन्तु जानीयादर्थलभ्यं तु चिन्तयेत् ॥१०५
यथायथा विभक्तचन्तं मन्त्रार्थं चिन्तयेच्छिवे ।
तत्तद्वर्णादियोगेन संक्षेपात् कथितं त्वयि ॥१०६
दुर्गोत्तारणवाच्यः सस्तारकार्थस्तु तारकः ।
मंत्रार्थं रेफ उक्तोऽत्र महामायार्थकश्च ईः ॥१०७
विश्वमातार्थको नादो बिन्दुर्दुःखहरार्थकः ।
वयूबीजार्थ उक्तोऽत्र तव स्नेहान्महेश्वरि ॥ (स्त्रीं)१०८
यत्र बिन्दुद्वयं मन्त्रमेकं दुःखहरार्थकम् ।
अन्यत् सुखप्रदं देवि ज्ञात्वा चार्थं विचिन्तयेत् ॥१०९
यत्र बिन्दुद्वयं मन्त्रमन्यत् पूर्णार्थकं मतम् ।
स्वाहामन्त्रार्थको देवि परार्थं वा प्रकीर्त्तितम् ॥११०
शक्रमाता वषट्प्रोक्ता हरिप्रीत्यार्थकानि वा ।
सूरार्था फट् हयग्रीवे विद्रीं बीजं विनिर्द्दिशेत् ॥१११
यं बीजं वायुवाची स्याल्लेमैन्द्रं परिकीर्त्तितम् ।
अनेकाक्षरबीजे च स्वस्वबीजः स्वनामकम् ॥११२
एवं ज्ञात्वा महेशानि मन्त्रार्थं परिचिन्तयेत् ।
एकबीजद्वयं यत्र पृथगर्थं प्रकल्पयेत् ॥११३
वीप्सार्थं वा महेशानि ज्ञात्वा मन्त्रं जपेद्धिया ।

आथर्वणी श्रुतिर्विश्वसारतन्त्रे चोच्यते ।

[दकारस्य देवो दक्षिणामूर्त्तिः शिवः । इन्दुर्बिन्दु-
र्देवता चन्द्रमाः । उकारस्य देवता विष्णुः ॥ दुं ॥
कामबीजस्य देवता कन्दर्पः । वाग्भवबीजस्य उ-
ग्रतारा । कुर्च्चबीजस्य देवता विघ्नघ्नः क्रोधभैरवः ।
लज्जाया नीलसरस्वती । लक्ष्म्या लक्ष्मीः । स्वाहायाः
शक्तिः । फट्कारस्य शिवो ब्रह्मा हरिरिति ॥]
अथवान्यप्रकारेण मन्त्रार्थं परिचिन्तयेत् ।
आधारे चिन्तयेद्विद्यां शुद्धस्फटिकसन्निभाम् ॥११४

बन्धूकरुचिरां लिङ्गे नाभौ स्फटिकसन्निभाम् ।
रक्तश्यामां च हृत्पद्मे हरिद्वर्णां विशुद्धके ॥११५

आज्ञायां चिन्तयेद्विद्वान् चतुर्वर्णां तु रञ्जिताम् ।
षट्चक्रे परमेशानि ध्यायेत् साधकसत्तमः ॥११६

ध्यानेन परमेशानि यद्रूपं समुपस्थितम् ।
तदेव परमेशानि मन्त्रार्थं विद्धि पार्वति ॥११७

अथवान्यत् प्रकारेण मन्त्रार्थं चिन्तयेत् सुधीः ।
एकाक्षरे महेशानि सम्पूर्णं देहरूपकम् ॥११८

द्वितीये मध्यभागश्च तृतीये च तृतीयकः ।
द्व्यक्षरे मन्त्रवर्णे च द्विधा च परिभावयेत् ॥११९

आद्यर्णं नाभिपर्य्यन्तं पादान्तं शेषवर्णकम् ।
त्र्यक्षरे मन्त्रवर्णे च त्रिधा च परिभावयेत् ॥१२०

प्रथमं बाहुपर्य्यन्तं कट्यन्तं च द्वितीयकम् ।
तृतीयं पादपर्य्यन्तं क्रमेण परिचिन्तयेत् ॥१२१

चतुरक्षरमन्त्रे तु गलान्तं प्रथमं न्यसेत् ।
बाह्वन्तं च द्वितीयेन नाभ्यन्तं च तृतीयकम् ॥१२२

चतुर्थन्तु ततो देवि पादान्तं परिचिन्तयेत् ।
पञ्चाक्षरे तु मन्त्रे तु पञ्चधा परिचिन्तयेत् ॥१२३

ग्रीवान्तं प्रथमं देवि बाह्वन्तं च द्वितीयकम् ।
तृतीयं कुक्षिपर्य्यन्तमूर्वन्तं च चतुर्थकम् ॥१२४

पादान्तं पञ्चमं देवि भवत्येव न संशयः ।
षडक्षरे तु मन्त्रे तु मुखान्तं प्रथमं भवेत् ॥१२५

द्वितीयं गलपर्य्यन्तं बाह्वन्तं च तृतीयकम् ।
चतुर्थं पृष्ठपर्य्यन्तं कुक्ष्यन्तं पञ्चमं भवेत् ॥१२६

षडर्णमूरुपर्य्यन्तं पादान्तं सप्तमं भवेत् ।
पादान्तमष्टमं चैव भवत्येव न संशयः ॥१२७

नवाक्षरे तु मन्त्रे तु नासान्तं प्रथमं भवेत् ।
ऊर्वन्तं चाष्टमं चैव पादान्तं नवमं भवेत् ॥१२८
दशाक्षरे तु मन्त्रे तु शिरोन्तं प्रथमं भवेत् ।
चिबुकान्तं द्वितीयं स्यात् तृतीयं कर्णयुग्मकम् ॥१२९
चतुर्थान्तं भवेद् ग्रीवा पञ्चमं बाहुयुग्मकम् ।
षष्ठं पृष्ठन्तु जानीयात् सप्तमं सममण्डलम् ॥१३०
उदरं चाष्टमं चैव ऊर्वन्तं नवमं भवेत् ।
पादान्तं दशमं देवि भवेत्सत्यं न संशयः ॥१३१
एवं क्रमेण सर्वत्र बोद्धव्यं च परस्परम् ।
शाक्तानां चैव शैवानां वैष्णवानां तथैव च ॥१३२
सौराणां गाणपत्यानां मन्त्राणां कथयामि ते ।
एवं क्रमेण जानीहि तत्तदंशविनिर्णयः ॥१३३
मन्त्राणां देवता ज्ञेया देवता मन्त्ररूपिणी ।
इति मन्त्रार्थयुक्तश्च भावयेत् साधकाग्रणीः ॥१३४
मन्त्रार्थमेव सञ्चिन्त्य गुरुध्यानं समाचरेत् ।
इति ध्यात्वा ततो देवि कुल्वुकां प्रजपेत्ततः ॥१३५

कुल्वुका

देवभेदेन यद् भेदं तत् सर्वं च विवर्जयेत् ।
स्वमूलं च जपेन्मूर्ध्नि कुल्वुकार्थे न संशयः ॥१३६
सर्वेषां चैव देवानां मन्त्रमात्रं प्रकीर्त्तितम् ।
प्रजपेद्दशधा मूर्ध्नि स भवेत् कुल्वुकाजपः ॥१३७

सेतुः

यो जपेत् परमेशानि विना सेतुं महामनुम् ।
तस्य सर्वार्थहानिः स्यान् मृते च नरकं व्रजेत् ॥१३८
आदावन्ते च देवेशि सेतुं दत्वा जपेन्मनुम् ।
ततः सिद्धो भवेद्देवि मंत्रविद्याविशेषतः ॥१३९
विप्राणां प्रणवः सेतुः क्षत्रियाणां तथैव च ।
वैश्यानां तु फडर्थः स्यान् माया शूद्रस्य कथ्यते ॥१४०

अजप्त्वा हृदि देवेशि यो वै मन्त्रं समुच्चरेत् ।
सर्वेषामेव मन्त्राणामधिकारो न तस्य हि ॥१४१

महासेतुं प्रवक्ष्यामि शृणुष्वा च हितेऽनघे ।
महासेतुं विना देवि यो जपेत् स तु पापभाक् ॥१४२

सर्वैश्च वधूवीजन्तु जप्तव्यं मन्त्रसिद्धये ।
निर्वाणं संप्रवक्ष्यामि शृणुष्वा च हितेनघे ॥१४३

प्रणवं पूर्वमुच्चार्य्य मातृकाद्यं समुद्धरेत् ।
मातृकार्णाः समस्तास्तु पुनः प्रणवमुद्धरेत् ॥१४४

एवं पुटितमन्त्रं तु प्रजपेन्मणिपूरके ।
निर्वाणं यो न जानाति तस्य मन्त्रो न सिद्धयति ॥१४५

योनिमुद्रां प्रवक्ष्यामि मन्त्रीणां फलहेतवे ।
विना येन न सिद्धयेत कल्पकोटिशतैरपि ॥१४६

मूलाधारे कर्णिकान्तं त्रिकोणं त्रिगुणात्मकम् ।
तद्योनिं कुहरे लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं परः ॥१४७

तस्योपरिगतां ध्यायेत् सार्द्धत्रिवलयान्विताम् ।
प्रसुप्तां भुजगाकारां विशतं तु तनीयसीम् ॥१४८

तडित्सूर्य्येन्दुकोटीनां प्रभापूरितविग्रहाम् ।
मनो दण्डाहतं कृत्वा हुङ्कारेणैव कुण्डलीम् ॥१४९

पवनानलसंयोगाच्चैतन्यं कारयेदथ ।
ज्वलद्दीपशिखाकारं विश्राम्य प्रतिपङ्कजे ॥१५०

सहस्रारे हंसपीठे परमात्मनि योजयेत् ।
तस्या योगान्निराकारः साकारो भवति क्षणात् ॥१५१

ध्यात्वा तयोः सामरस्यं मनस्तस्माद्विघट्टयेत् ।
चन्द्रार्द्धमण्डले भाले ततः कुलगुरून् यजेत् ॥१५२

प्रह्लादानन्दनाथं च सनकानन्दनाथकम् ।
कुमारानन्दनाथं च वसिष्ठानन्दनाथकम् ॥१५३

क्रोधानन्दसुखानन्दौ ध्यानानन्दं ततः परम् ।
बोधानन्दमथाभ्यस्य ध्यायेत् कुलमुखोपरि ॥१५४

महारसरसोल्लासहृदया घूर्णलोचनाः ।
कुलालिङ्गनसम्भिन्नाश्चूर्णिताशेषतामसाः ॥१५५
कुलशिष्यैः परिवृताः पूर्णान्तःकरणोद्यताः ।
वराभययुताः सर्वे कुलतत्त्वार्थवेदिनः ॥१५६
इत्थं कुलगुरुं ध्यात्वा प्रणिपत्य पुनः पुनः ।
आनन्दलोलभूतां तां रतिश्रान्तां मनोहराम् ।
पुनस्तेन पथा मूले संस्थाप्य प्रणमेदनु ॥१५७
प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे
प्रतिप्रयाणेष्वमृतायमानाम् ।
अन्तःपदव्यामनुसञ्चरन्ती-
मानन्दरूपामभलां प्रपद्ये ॥१५८
मन्त्रचैतन्यमेतत्तु कथितं गुरुभाषितम् ।
तत्प्रभापटलव्याप्तपाटलीकृतदेहवान् ॥१५९
योनिमुद्रान्तरं वक्ष्ये गौतमीतन्त्रसम्मतम् ।
मूलाधारं चतुष्पत्रं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ॥१६०
मणिपूरे दशदलं दलन्द्वादशकं हृदि ।
कण्ठे च षोडशदलं द्विदलं च भ्रूमध्यके ॥१६१
एवं षट्चक्रसंचिन्त्य यथोक्तन्तु विधानतः ।
आदौ पूरकयोगेन आधारे योजयेन्मनः ॥१६२
गुदमेढ्रान्तरे शक्तिस्तामाद्यां च प्रवर्त्तयेत् ।
लिङ्गभेदक्रमेणैव ब्रह्मचक्रं च प्रापयेत् ॥१६३
शम्भुलतां परां शक्तिमेकीभावं विचिन्तयेत् ।
तत्रोत्थितामृतं यत्तु द्रुतं लाक्षारसोपमम् ॥१६४
पाययित्वा च शक्तिं तां ब्रह्माख्यां योगसिद्धिदाम् ।
षट्चक्रदेवतां तत्र सन्तर्प्यामृतधारया ॥१६५
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधारं ततः सुधीः ।
एवमभ्यस्यमानस्य अहन्नहनि निश्चितम् ॥१६६
जरामरणदुःखाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
पूर्वोक्ता दूषिता मन्त्राः सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ॥१६७

ये गुणाः सन्ति देवस्य पञ्चकृत्यविधायिनः ।
ते गुणाः साधकवरा भवन्त्येव न चान्यथा ॥१६८

कुज्विकातन्त्रे

योनिमुद्रा महेशानि यदि कर्त्तुं न शक्यते ।
मायया वा श्रिया वापि कामेन प्रणवेन वा ॥१६९

सम्पुटं मूलमन्त्रं तु जपेदष्टसहस्रकम् ।
तेनैव च सुसिद्धं स्यान् मन्त्रसाधनमाचरेत् ॥१७०

अङ्गन्यासं ततः कुर्यात् तद्विधानं वदामि ते ।
यद्बीजाद्या भवेद्विद्या तद्बीजेनाङ्गकल्पना ॥१७१

अङ्गन्यासविहीनं तु न दास्यति फलं क्वचित् ।
प्राणायामं ततः कुर्य्यात् मूलेन प्रणवेन वा ॥१७२

पूरकं वामनाड्यान्तु कुर्य्यात् षोडशधा जपैः ।
कुम्भकं मध्यनाड्यां तु चतुःषष्टीं जपेत्ततः ॥१७३

रेचनं पिङ्गलायां तु तदर्द्धं जपसंख्यया ।
विपरीतं ततः कुर्य्यात् यथाशक्त्या तु साधकः ॥१७४

तदशक्तं चतुर्थ्यादि प्राणं संयमनं चरेत् ।
ईडया पूरयेद्वायुं सकृद्वा मूलविद्यया ॥१७५

मध्यनाड्या कुम्भयेच्च वेदसंख्यां वरानने ।
नेत्रसंख्यां क्रमेणैव रेचयेत् पिङ्गलाध्वना ॥१७६

पुनः पुनः क्रमेणैव यथा वारत्रयं भवेत् ।
बाह्यादौ पूरणं वायुरुदरे पूरको भवेत् ॥१७७

सम्पूर्णं कुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भकं भवेत् ।
बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनं हि सः ॥१७८

कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्ज्जनीं मध्यमां विना ॥१७९

प्राणायामं विना देवि पूजने न हि योग्यता ।
अपरैकं प्रवक्ष्यामि मुखशोधनमुत्तमम् ॥१८०

यन्न कृत्वा महादेवि जपपूजा वृथा भवेत् ।
अशुद्धजिह्वया देवि यो जपेत् स तु पापभाक् ॥१८१

मुखशोधनमात्रेण जिह्वामृतमयी भवेत् ।
अन्यथा मुखविड्युक्ता जिह्वा भवति सर्वदा ॥१८२

भक्षणे दूषिता जिह्वा मिथ्यावाक्येन दूषिता ।
कलहैर्दूषिता जिह्वा तत् कथं प्रजपेन्मनुम् ॥१८३

तत् शोधनमनाचर्य्य न जपेत् पामरः क्वचित् ।
शैवशाक्तवैष्णवादेः सर्वस्यावश्यमेव वा ॥१८४

अन्यथा प्रजपेन्मन्त्रं मोहेन यदि भामिनि ।
सर्वं तस्य वृथा देवि मन्त्रसिद्धिर्न जायते ॥१८५

अन्ते नरकगामी च भवेत् सोऽपि न चान्यथा ।
देवो यदि जपेन्मन्त्रं अकृत्वा मुखशोधनम् ॥१८६

पतनं तस्य देवेशि किं पुनर्मर्त्यवासिनाम् ।
सर्वेषां प्रणवं मन्त्रं प्रशस्तं मुखशोधने ॥१८७

वदने दशधा तारं जपित्वा जपमाचरेत् ।
कालिकायां विशेषोऽयं वदामि तत् शृणुष्व मे ॥१८८

कालीवीजं त्रयन्तारं त्रयं कामत्रयं तथा ।
तारायाः प्रणवं माया द्वयं च मुखशोधने ॥१८९

दुर्गाया वाग्भवं वीजं त्रयं च मुखशोधने ।
सर्वत्र प्रणवं शस्तं प्राणयोगमतः शृणु ॥१९०

अथ वक्ष्यामि देवेशि प्राणयोगं शृणुष्व मे ।
विना प्राणं यथा देहः सर्वकर्मसु ह्यक्षमः ॥१९१

विना प्राणं तथा मन्त्रः पुरश्चर्याशतैरपि ।[1]
मायया पुटितो मन्त्रः सप्तधा जपतः पुनः ।
सप्राणो जायते देवि सर्वत्रैवं विधिः स्मृतः ॥१९२

अथास्य दीपनं वक्ष्ये सर्वमन्त्रेषु भामिनि ।
अन्धकारगृहे यद्वन्न किञ्चिदवभासते ॥१९३

---

१. शतेन किमिति पाठान्तरम्

दीपनीरहितो मन्त्रस्तथैव परिकीर्तितः ।
वेदादिपुटितं मन्त्रं सप्त वारं जपेत् पुनः ॥१९४

दीपनीयं समाख्याता सर्वत्र परमेश्वरि ।
मतान्तरं प्रवक्ष्यामि शिवेन भाषितं यथा ॥१९५

तारमायारमायोगपुटितेन जपेन्मनुम् ।
शतमष्टोत्तरेणैव दीपयेत् साधकोत्तमः ॥१९६

दीपनं कथितं मन्त्रं दीपनन्तु प्रकाशनम् ।
निद्रादोषोपशान्त्यर्थमुपायं च वदामि ते ॥१९७

पिङ्गलायां गते वायौ विद्या निद्रातुरा प्रिये ।
ईडायां च गते वायौ तदा निद्रातुरा मनुः ॥१९८

एतत्ते कथितं देवि निद्राया लक्षणं प्रिये ।
प्रजपेद्यदि निद्रायां किं तस्य जपपूजने ॥१९९

सर्वं तस्य वृथा देवि अरण्ये रोदनं यथा ।
स्वापकालन्तु मन्त्रस्य जपोऽनर्थफलप्रदः ॥२००

स्वापकालो वामवाहो जागरो दक्षिणावहः ।
नाडीद्वयं गते प्राणे सर्वबोधं प्रयान्ति च ॥२०१

दिवा न पूजयेद्देवि रात्रौ नैव च नैव च ।
सर्वदा पूजयेद्देवि दिवारात्रविवर्जितः ॥२०२

आदौ कामकलाबीजं स्वमन्त्रान्ते तु सञ्जपेत् ।
प्रायश्चित्तमिदं कृत्वा देवीमन्त्रं जपेद्यदि ॥२०३

किं तस्य दक्षिणावायुस्तस्य निद्रातुरे न किम् ।
रहस्यानेन चार्वङ्गि मुक्तनिद्रा सनातनि ॥२०४

योनिमन्त्रं मनोर्दत्त्वा चाद्यन्ते परमेश्वरि ।
सप्तवारं जपेत्तां च दीपनीयं प्रकीर्त्तिता ॥२०५

वेदादिपुटितं कृत्वा प्रयत्नेन सुरेश्वरि ।
दशधा प्रजपेन्मन्त्रं सूतकं द्वयमुक्तये ॥२०६

दृष्टिसेतुभ्रुवोर्मध्ये नासिकाग्रे च ओमिति ।
दशधा प्रजपित्वा च ततो मन्त्रजपं चरेत् ॥२०७

जपान्ते च ततः कुर्यात् सूतकद्वयमुक्तये ।
प्राणायामं ततः कृत्वा गुह्यातीति विसर्जयेत् ॥२०८

ध्यानं पूजादानयज्ञा जपहोमादिकाः क्रियाः ।
क्रियामुक्तिरयं योगः सपिण्डे सिद्धदायकः ॥२०९

यत् करोमीति सङ्कल्पं कार्यारम्भे मनः सदा ।
तत् सङ्गाचरणं कुर्वन् क्रियायोगरतो भवेत् ॥२१०

क्षमाविवेकवैराग्यशान्तिसन्तोषनिस्पृहाः ।
एतन्मुक्तियुतश्चासौ क्रियायोगी निगद्यते ॥२११

मात्सर्यं ममता माया हिंसा च मदगर्वितः ।
कामः क्रोधो भयं लज्जा लोभो मोहस्तथा शुचिः ॥२१२

रागद्वेषौ घृणालस्यं भ्रान्तिर्दम्भोऽक्षमा भ्रमः ।
यस्यैतानि न विद्यन्ते क्रियायोगी स उच्यते ॥२१३

यावन्मनो लयं याति कृष्णे स्वात्मनि चिन्मये ।
भवेदिष्टमना मन्त्री जपहोमौ समभ्यसेत् ॥२१४

विदिते परतत्त्वे तु समस्तैर्नियमैरलम् ।
तालवृन्तेन किं कार्यं लब्धे मलयमारुते ॥२१५

तावत् कर्म्माणि कुर्वन्ति यावज्ज्ञानं न विद्यते ।
ज्ञाने जाते परेशानि कर्माकर्म न विद्यते ॥२१६॥

इति योगसङ्केताः ।

अथ चौरगणेशमन्त्रान् न्यसेत्—यथा गणेशविमर्शिन्याम्

चक्षुर्द्वयं तथा कर्णद्वयं नासापुटद्वयम् ।
मुखं नाभि लिङ्गमूलं गुदस्थाने तथैव च ॥२१७

मनोद्वारे भ्रुवोर्मध्ये दशैते द्वारसङ्गिताः ।
अङ्कुशं प्रथमं बीजं हृदये दशधा जपेत् ॥२१८

प्रजपान्ते ततो मातः कपाटं निक्षिपेत्ततः ।
कर्णयोश्चेत्तथा कूर्चं कालीं नासापुटे ततः ॥२१९

मुखे स्त्रीं द्विविधं बीजं नाभौ कालीं ततो जपेत् ।
हंसौ बीजं लिङ्गमूले ल्वूं मूले परिकीर्त्तितम् ॥२२०

ओङ्कारं च भ्रुवोर्मध्ये मनःस्थाने तथैव च ।
एतदेकादशं बीजं प्रतिद्वारे कवाटवत् ॥२२१॥

वर्णविलासतन्त्रे

गणेश उवाच

अधुनाहं प्रवक्ष्यामि चौरमन्त्रमतः शृणु ।
चौरमन्त्रपरिज्ञानं विना हे ब्राह्मणेश्वरि ॥२२२

पुराणं प्रपठेद्यस्तु स एव मूर्त्तिमान् कलिः ।
परजन्मनि पापिष्ठः स भवेच्चौरकुक्कुरः ॥२२३

शिवपूजा विष्णुपूजा शक्तिपूजा विशेषतः ।
सर्वपूजासु यत्तेजो हरते गणपः स्वयम् ॥२२४

पञ्चाशद्गणदेवानां ज्योतिषि मुनिपुङ्गवः ।
प्रतिद्वारपथे गत्वा प्रतिपद्मेषु जृम्भते ॥२२५

हरन्ति जपतेजांसि प्रतिपद्मेषु संस्थिताः ।
जपपूजासु यत्तेजस्तत्र चौरगणाधिपाः ॥२२६

तस्माच्चौरप्रबोधार्थं चौरमन्त्रं जपेद्दृश ।
ततस्तु पूजयेद्धीमान् यस्य या इष्टदेवताः ॥२२७

ततः फलमवाप्नोति ब्रह्मादित्रिदिवौकसः ।
चौरमन्त्रं महामन्त्रं पञ्चाशद्गणतोषणम् ॥२२८

चौरमन्त्रं विना भद्रे शान्तिस्वस्त्ययनं कुतः ।
चौरमन्त्रं चाह भद्रे प्रतिद्वारे कवाटवत् ॥२२९

रहस्यं ते प्रवक्ष्यामि पञ्चाशद्गणतोषणम् ।
अङ्कुशं पञ्चमं बीजं प्रथमे दशधा जपेत् ॥२३०

प्रजप्य सुभगे मातः कवाटं निक्षिपेत्ततः ।
अन्यथा चाङ्कुशैर्बीजैः कपाटं भेदिरे गणाः ॥२३१

चन्द्रिकान्तर्गतं नित्यं शङ्करं वरसुन्दरम् ।
चन्द्रिकासु समासीत शिञ्जिनी अणिमागुणाः ॥२३२

चन्द्रबिम्बात्मिका नित्या गणेशपरिपूजिता ।
द्रीं द्रीं बीजद्वयमिति विन्यसेन्नयनद्वये ॥२३३

कर्णयोश्च तथा द्रीं द्रीं हुं हुं नासाद्वये तथा ।
मुखे स्त्रीं द्विविधं बीजं नाभौ कालीं भगेश्वरि ॥२३४

हंसौ बीजं लिङ्गमूले गुदे ल्वुं परिकीर्त्तितम् ।
हुङ्कारं च भ्रुवोर्मध्ये मनःस्थाने तथैव च ॥२३५

एतदेकादशद्वारे चौरमन्त्राणि विन्यसेत् ।
दशधा चौरमन्त्रं च एकधा वापि बीजकम् ॥२३६

अनेनैव जपेनापि प्रतिद्वारे कवाटकम् ।
शृणु चापि प्रवक्ष्यामि मन्त्रस्य जपनिर्णयम् ॥२३७

प्रातःकाले च शय्यायां मुक्तस्वापः स्वदेहके ।
पूर्ववन्मातृकान्यासं विन्यसेन् मातृकास्थले ॥२३८

तथा एकादशद्वारे चौरमन्त्राणि विन्यसेत् ।
दशधा चौरमन्त्रं च एकधा वापि सञ्जपेत् ॥२३९

चौरमन्त्रजपात्तुष्टिर्गणेशस्य तदा भवेत् ।
यमस्य नाधिकारोऽपि चौरमन्त्रजपात् प्रिये ॥२४०

सर्वमन्त्रजपात्तेजः सर्वस्मात् समुपस्थितम् ।
तत्तेजोहरणे शक्तिर्गणेशस्य न चैव हि ॥२४१॥

अथ प्रयोगः

[हृदि क्रों १० । दक्षचक्षुषि द्रीं द्रीं वामे च ।
दक्षकर्णे द्रीं द्रीं वामे च । दक्षनासायां हुं हुं वामे च ।
मुखे स्त्रीं स्त्रीं । नाभौ क्लीं क्लीं । लिङ्गे हंसौ । गुदे
ल्वुं । भ्रुवोर्मध्ये हुं । सर्वत्र दशधा वा एकधा जपेत् ।
अथान्तर्मातृका । ततो बाह्यमातृका । संहारमातृका ।]

दत्तात्रये

अङ्गेषु मातृकान्यासं पूर्वमन्त्रं जपेत् सुधीः ।
एवं च मन्त्रसिद्धिः स्यान्मन्त्रयोगः स उच्यते ॥२४२

चौरगणेशमन्त्रान् विन्यस्याजपामन्त्रं जपेत् समर्पयेच्च ।

नत्वा ब्रह्म निराकारं योगिनां च हिताय च ।
नवचक्रं प्रवक्ष्यामि यथा शङ्करभाषितम् ॥२४३॥

योगस्वरोदये

ईश्वर उवाच

त्रितीर्थं यत्र नाडीकस्त्रिपुण्यं परमेश्वरि ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥२४४

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥२४५

विशेषं कथयिष्यामि शृणु चैकमनाः सति ।
मूलकन्दस्थले चैका नाडी तेजस्वितापरा ॥२४६

गुदोर्ध्वे सा त्रिधा भूयादिडावामे शशिप्रभा ।
शक्तिरूपा महानाडी ध्यानात्सर्वार्थदायिनी ॥२४७

दक्षिणे पिङ्गलाख्येति पुंरूपा सूर्यविग्रहा ।
मध्यभागे सुषुम्नाख्या ब्रह्मविष्णुशिवात्मिका ॥२४८

शुद्धचित्तेन सा विज्ञा विद्युत्कोटिसमप्रभा ।
भुक्तिमुक्तिप्रदा ध्यानादणिमादिगुणप्रदा ॥२४९

सुषुम्नान्तः समाश्रित्य नवचक्रं यथा शृणु ।
मूलाधारं चतुष्पत्रं गुदोर्ध्वे वर्त्तते महत् ॥२५०

तन्मध्ये स्वर्णपीठे तु त्रिकोणमण्डलं परम् ।
तत्र वह्निशिखाकारा मूर्त्तिः सर्वत्र सिद्धिदा ॥२५१

अस्या ध्यानं मनोमध्ये विना पाठेन वाङ्मयम् ।
सर्वशास्त्राणि संकर्षं सदा स्फुरति योगवित् ॥२५२

लिङ्गमूले तु रक्ताभं साधिष्ठानन्तु षड्दलम् ।
तन्मध्ये बालसूर्याभं महज्ज्योतिः सुसिद्धिदम् ॥२५३

ध्यानाच्च वर्द्धते आयुः कन्दर्पसमतां व्रजेत् ।
तृतीयं नाभिदेशे तु दिग्दलं परमाद्भुतम् ॥२५४

महामेघप्रभं तत्तु कोटिविद्युत्समन्वितम् ।
कल्पान्तोऽग्निसमज्योतिस्तन्मध्ये संस्थितं स्वयम् ॥२५५

अस्य ध्यानाच्चिरायुः स्यादरोगी जगताम्वरः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तो जगन्मोक्षकरो महान् ॥२५६

अनाहतं महापीठं चतुर्थकमलं हृदि ।
सूर्यपत्रं महाज्योतिर्महासूक्ष्मन्तु चाक्षुषम् ॥२५७

तन्मध्येऽष्टदलं पद्ममूर्द्धवक्त्रं महाप्रभम् ।
प्राणवायोः स्थलं चास्य लिङ्गाकारन्तु कर्णिका ॥२५८

कालिकाख्या कर्णिकेयमस्या मध्ये तु कुण्डली ।
पद्मावत्याः प्रभाङ्गुष्ठप्रमाणरत्नसन्निभा ॥२५९

तस्य सङ्गी जीव इति अनन्तो बलरूपतः ।
तस्य ध्यानाद् जगद् वश्यं खेचरीसर्वगो भवेत् ॥२६०

भवन्ति वश्या देवाद्याश्चित्ताकर्त्तुर्न चान्यथा ।
इष्टानिष्टं भवेद् वश्यं सत्यं सत्यं न संशयः ॥२६१

इष्टसिद्धिर्भवेत्तस्य सर्वज्ञादिगुणोदयः ।
कलापत्रं पञ्चमन्तु विशुद्धं कण्ठदेशतः ॥२६२

अस्य मध्ये पुमानेकः कोटिचन्द्रसमप्रभः ।
नश्यन्त्यसाध्यरोगा हि सहस्रायुश्च चिन्तनात् ॥२६३

आज्ञाख्यं षट्कं चक्रं भ्रुवोर्मध्ये द्विपत्रकम् ।
अग्निज्वालानिभं ज्योतिः पुंसस्त्रीतो विवर्जितम् ॥२६४

ध्यानाच्चास्य सर्वसिद्धिरजरामरतां व्रजेत् ।
चतुःषष्टिदलं तालुमध्ये चक्रन्तु मध्यमम् ॥२६५

पीयूषपूर्णकोटीन्दुसन्निभममृतस्थली ।
तन्मध्ये घटिकासंज्ञा कर्णिका रक्तसन्निभा ॥२६६

सह चेन्दुकलातन्द्रामृतधारां स्रवत्यसौ ।
एतद्ध्यात्वामृतैः स्नात्वा सदा रोगात् प्रमुच्यते ॥२६७

उन्मादज्वरपित्तादिदाहशून्यादिवेदनाः ।
नश्यन्ति च शिरोदुःखं जाड्यभावोपि नश्यति ॥२६८

ब्रह्मरन्ध्रेऽष्टमं चक्रं शतपत्रं महाप्रभम् ।
जलन्धरं नामपीठमेतत्तु परिकीर्त्तितम् ॥२६९

सिद्धपुंसस्थलं ज्ञात्वा अग्निधूमनिभा शिखा ।
आदिमध्यान्तहीना स्त्रीपुंमूर्त्तिर्वर्त्तते परा ॥२७०

अन्तर्यामी भवेद् ध्यानादाकाशेपि समागमः ।
निरन्तरं सर्ववेत्ता इत्युच्चानो महान् भवेत् ॥२७१

जगन्मध्ये स्थितो जन्तुर्जगद्बाधाविवर्जितः ।
नवमन्तु महाशून्यं चक्रन्तु तत्परात्परम् ॥२७२

तदुपरिपरं किञ्चिन्नास्ति किञ्चिन्महापरम् ।
महाचक्रं सिद्धिचक्रं पूर्णगौर्यादिसंज्ञकम् ॥२७३

तन्मध्ये वर्त्तते पद्मं सहस्रदलमद्भुतम् ।
ऊर्ध्ववक्त्रं महावक्त्रं वर्णशोभाप्रदं महत् ॥२७४

सर्वकल्याणसम्पूर्णमस्य तुल्यं न विद्यते ।
परिमाणं वक्तुमस्य मनसा वचसा न हि ॥२७५

त्रिकोणकर्णिकातन्त्रं वर्त्तते जगदीश्वरि ।
कला सप्तदशी तत्र वर्त्तते परमेश्वरि ॥२७६

निरञ्जनकला सा तु कोटिसूर्य्यसमप्रभा ।
कोटिचन्द्रप्रभा चैव शीतोष्णादिविवर्जिता ॥२७७

अस्य ध्यानात् साधकस्य मनोदुःखं भवेन्न हि ।
अनन्तपरमानन्दस्थानं ज्ञेयं तदर्द्धतः ॥२७८

ऊर्द्धगतकला तत्र तस्य ध्यानाद्भवेदिति ।
इति सिद्धिराजयोगं स्त्रीणां भोगं महासुखम् ॥२७९

गीतवाद्यविनोदादि सशिवं वर्द्धते क्षितौ ।
ध्यानं निरन्तरं चास्य पुण्यपापौ स्थिरौ न हि ।
निजरूपस्य दृष्टिः स्याद् दुरार्थार्थं च पश्यति ॥२८०॥

इति नवचक्रम्

इत्यघोरानन्दविरचितायां कर्णिकायां प्रातःकृत्यादिनिर्णयो नाम प्रथमः पादः ॥

# अथ द्वितीयः पादः

ईश्वर उवाच

सुखसाध्यं लक्षयोगमिदानीं शृणु पार्वति ।
पञ्चधा लक्षयोगश्च ऊर्ध्वलक्षादिभेदतः ॥१

ऊर्ध्वलक्षमधोलक्षं वाह्यलक्षं तथैव च ।
मध्यलक्षं तथा ज्ञेयमन्तर्लक्षं तथैव च ॥२

लक्षणं शृणु चैषां हि फलं ज्ञात्वा महेश्वरि ।
आकाशे दृष्टिमास्थाय मन ऊर्ध्वन्तु कारयेत् ॥३

ऊर्ध्वलक्षं भवेदेषा परमेशस्य चैकता ।
नासिकोपरि देवेशि द्वादशाङ्गुलमानतः ॥४

दृष्टिस्थिरन्तु कर्त्तव्यमधोलक्षमिदं भजेत् ।
तथा च नासिकाग्रे तु स्थिरा दृष्टिरियं शृणु ॥५

यस्य भवेत् स्थिरा दृष्टिश्चिरायुः स्थिरदृष्टिमान् ।
बाह्यलक्षं स्वयं ज्ञेयं याति तत्त्वनिरासिनाम् ॥६

कामिनां तु बहिर्दृष्टिश्चिन्तादिषु सुसिद्धिदा ।
एतद् बाह्यमध्यलक्षं दृष्टिचिन्तानिराकुलः ॥७

अन्तर्लक्षं शृणु सुभ्रु दिग्विदिगादिवर्जितम् ।
बाह्याभ्यन्तर आकाशं वाधामन्त्रं परं मतम् ॥८

चलज्जाग्रत्सुषुप्तेषु भोजनेषु च सर्वदा ।
सर्वावस्थासु देवेशि चित्तं शून्ये नियोजयेत् ॥९

कर्त्ता कारयिता शून्यं मूर्तिमान् शून्य ईश्वरः ।
हर्षशोकघटस्थोऽयं जन्ममृत्यू लभेत् स्वयम् ॥१०

घटस्थां चिन्तयेन्मूर्त्तिमितश्चिन्तास्वरूपधृक् ।
विषयं विषवत् दृष्ट्वा त्यक्त्वा ज्ञात्वा तु मारुतम् ॥११

संज्ञाशून्यमना भूत्वा पुण्यपापैर्न लिप्यते ।
बाह्यमाभ्यन्तरं यद् हि अन्तर्लक्षमिति स्मृतम् ॥१२
एतद्ध्यानात्सदा किञ्चिद् दुःखं न स्याच्छिवो भवेत् ।
शून्यन्तु सच्चिदानन्दं निःशब्दं ब्रह्मशब्दितम् ।
सशब्दं ज्ञेयमाकाश इति भेदद्वयन्त्विह ॥१३॥

अथ षोडशाधाराः

ईश्वर उवाच

नवचक्रं कलाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
समग्रं यो न जानाति स योगी नामधारकः ॥१४
षोडशाधारभेदन्तु शृणु देवि विशेषतः ।
अङ्गुष्ठपादयोस्तेजः सलक्षस्थिरदृष्टिमान् ॥१५
पादाङ्गुष्ठे य आधारः प्रथमं योगतत्त्वतः ।
द्वितीयं पादमूलन्तु पादमूलं परं स वै ॥१६
पादस्य पार्ष्णि संस्थाप्य बलवान् प्रभवेन्मुनिः ।
पादमूलेऽथवा पृष्ठे पादाङ्गुष्ठे विधारयेत् ॥१७
तृतीयन्तु गुदाधारे गुदसङ्कोचनक्रिया ।
विकाशाकुञ्चनं तस्य स्थिरवायौ च मृत्युजित् ॥१८
लिङ्गाधारं चतुर्थन्तु लिङ्गसङ्कोचनन्तु च ।
लिङ्गसङ्कोचनाभ्यासात् पश्चिमादण्डमध्यगः ॥१९
वज्रानाडी तु तन्मध्ये पुनरभ्यसनन्तथा ।
सञ्चारो वायुमनसो रतिं सञ्चरति त्रिधा ॥२०
ग्रन्थित्रयविभेदन्तु तद्भेदो ब्रह्ममार्गतः ।
ब्रह्मपद्मे वायुपूर्णे भूत्वा तिष्ठति योगिराट् ॥२१
वीर्य्यस्तम्भो भवेत्तेन साधयेत्तु सदा युवा ।
मूलाधारे ब्रह्मपद्मे षट्पद्मे च तथातथा ॥२२
पञ्चमं जठराधारं तदा बन्धयति क्रमात् ।
मृत्युनामाङ्गसिद्धोऽयं मृत्युरेव क्षयङ्करः ॥२३

अनेन पश्चिमादूर्ध्वं वायुं कुर्य्यात् विशालधीः ।
बन्धोऽयं बुद्धिमनसोः पञ्चमाधारकालजित् ॥२४

नाभ्याधारे भवेत् षष्ठं तत्र प्राणं समभ्यसेत् ।
स्वयमुत्पद्यते नादो नादतो मुक्तिदण्डतः ॥२५

सप्तमो हृदयाधारस्तस्मिन् वायुनिबन्धनात् ।
ऊर्ध्ववक्त्राणि पद्मानि विकसन्ति महान् भवेत् ॥२६

कण्ठाधारोऽष्टमस्तत्र कण्ठसङ्कोचलक्षणः ।
जालन्धराख्यो बन्धः स्यात् तस्मिन् सति मरुद्दृढः ॥२७

नवमो घण्टिकाधारस्तत्र जिह्वाग्रतः कृते ।
चलने दोहने चैव जिह्वा जायेत लम्बितम् ॥२८

नासिकाप्राप्तजिह्वोऽयं तालुलग्नो भवेत्ततः ।
एकादशो भवेज्जिह्वातलजाधार ईश्वरि ॥२९

जिह्वाग्रमन्थने तस्मिन् पानीयं मधुरं भवेत् ।
तत्पीतेषु कविर्गीतिर्ज्योतिश्छन्दोविदुर्वरः ॥३०

द्वन्द्वाधारो द्वादशेति सर्वरोगः क्षयङ्करः ।
धारयेद् दन्तयोर्मध्ये जिह्वाग्रं च बलादपि ॥३१

धृत्वार्द्धघटिकामात्रं सर्वरोगांस्तु नाशयेत् ।
नासाधारस्ततः ज्ञेयो नासालक्षस्त्रयोदश ॥३२

मनः स्थिरं करोत्येव वायुः स्थिरकरो महान् ।
नासापुटेऽस्थिरा दृष्टिराधारोऽयं चतुर्दशः ॥३३

कृतेऽस्मिन् स्वीयतेजः स्यात् प्रत्यक्षं षट्त्रिमासतः ।
पार्थिवं त्रुटति क्षिप्रं प्रत्यक्षं स्वीयतेजसा ॥३४

पञ्चदशो भ्रुवोर्मध्ये स्थिरा दृष्टिस्तथा ध्रुवम् ।
अस्मिन् दृष्टिः स्थिरा कोटिकिरणानि स्फुरन्ति हि ॥३५

नेत्राधारः षोडशोयमङ्गुल्यग्रे न चालयेत् ।
सर्वज्ञः प्रभवस्तेन वर्द्धते जठरानलः ।

प्रत्यक्षं तद्भवेत्सर्वं तदभ्यासान्न संशयः ॥३६

पञ्चाकाशम्

आकाशं च महाकाशं पराकाशं परात्परम् ।
तत्त्वाकाशं सूर्य्याकाशमाकाशं पञ्चलक्षणम् ॥३७

सबाह्याभ्यन्तरे नित्यं निराकाशस्तु निर्म्मलम् ।
कर्त्तव्यं लक्षमाकाशं साधयेत् साधनं विना ॥३८

घनान्तरालसदृशं पराकाशं तथैव च ।
कालान्ताग्निसमं ज्योतिर्म्महाकाशं स्मरेत्तथा ॥३९

कोटिकोटिप्रतीपाभं तत्त्वाकाशं स्मरेत्तथा ।
सूर्याकाशं तथा कोटिसूर्यबिम्बसमं स्मरेत् ॥४०

सबाह्याभ्यन्तरे चैव साकाशं लक्षयेत्तु यः ।
शिववद् विहरेद्विश्वे पापपुण्यविवर्जितः ।
एतेषां चैव लक्षेन कर्म्मद्वारानपाहरेत् ॥४१॥

पञ्चामरायोगः

शिवस्य चरणाम्भोजं प्रणम्य च पुनः पुनः ।
वक्ष्ये पञ्चामरायोगं योगिनां च हिताय वै ॥४२॥

रुद्रयामले उत्तरखण्डे आनन्दभैरवं प्रति

आनन्दभैरव्युवाच

नेतियोगं हि सिद्धानां महाकफविनाशनम् ।
दण्डयोगं प्रवक्ष्यामि हृदयग्रन्थिभेदनम् ॥४३

धौतियोगं ततः पश्चात् सर्वं मलविनाशनम् ।
लौलीयोगं हि परमं सर्वाङ्गोदरचालनम् ॥४४

क्षालनं परमं योगं नाडीनां क्षालनं स्मृतम् ।
एवं पञ्चामरायोगं यमिनामतिगोचरम् ॥४५

यमनियमकाले तु पञ्चामरक्रियां चरेत् ।
अमरासाधनादेव अमरत्वं भवेद्ध्रुवम् ॥४६

एतत् करणकाले च तथा पञ्चामरासनम् ।
पञ्चामराभक्षणेन अमरायोगसिद्धिभाक् ॥४७

तानि द्रव्याणि वक्ष्यामि तवाग्रे परमेश्वर ।
येन हीना न सिद्ध्यन्ति कल्पकोटिशतेन च ॥४८

एका तु अमरा दूर्वा तस्या ग्रन्थि समानयेत् ।
अन्या तु विजया देवि सिद्धिरूपा सरस्वती ॥४९

अन्या तु बिल्वपत्रस्था शिवसन्तोषकारिणी ।
अन्या तु योगसिद्ध्यर्थं निर्गुण्ठी चामरा मता ॥५०

अन्या तु कालतुलसी श्रीविष्णोः प्रियतोषिणी ।
एता पञ्चामरा ज्ञेया योगसाधनकर्मणि ॥५१

एतेषां द्विगुणं ग्राह्यं विजयापत्रमुत्तमम् ।
ब्राह्मणी क्षत्रिया वैश्या शूद्रा सर्वत्र पूजिता ॥५२

एतद् द्रव्याणि संगृह्य भक्षयेच्चूर्णमुत्तमम् ।
तच्चूर्णभक्षसमये एतन्मन्त्रादिपञ्चकम् ॥५३

पठित्वा भक्षणं कृत्वा नरो मुच्येत सङ्कटात् ।
ओं हरे अमरपुष्टे त्वममृतोद्भवसम्भवे ।
अमरं मां सदा भद्रे कुरुष्व त्वं हरप्रिये ॥५४

ओं दुर्गायै स्वाहा

ओं सम्विन्दे ब्रह्मसम्भूते ब्रह्मपुत्रि सदानघे ।
भैरवानां हितार्थाय पवित्रा भव सर्वदा ॥५५

ओं ब्राह्मण्यै नमः स्वाहा

ओं सिद्धिमूलकरे देवि हीनबोधप्रबोधिनि ।
राजपुत्रवशङ्कारि राजकन्ये त्रिशूलिनि ॥५६

ओं क्षत्रियायै नमः स्वाहा

ओं अज्ञानेन्धनदीप्ताङ्गे ज्ञानाग्ने ज्ञानरूपिणि ।
आसनस्याहुतिप्रीतिं सम्यग् ज्ञानं प्रयच्छ मे ॥५७

ओं वैश्यायै नमः स्वाहा

ओं नमस्यामि सुभगे योगमार्गप्रदायिनि ।
त्रैलोक्यविजये मातः समाधिफलदा भव ॥५८

श्रीं शूद्रायै नमः स्वाहा

ओं कायसिद्धिकरे देवि बिल्वपत्रनिवासिनि ।
अमरत्वं सदा देहि शिवतुल्यं कुरुष्व मे ॥५९

ओं शिवदायै नमः स्वाहा

ओं निर्गुण्ठि परमेशानि योगानामधिदेवते ।
सा मां रक्ष त्वममरे भावसिद्धिप्रदे नमः ॥६०

ओं शोकापहायै नमः स्वाहा

ओं विष्णोः प्रिये महामाये कालज्वालनिवारिणि ।
तुलसि मां सदा रक्ष मामेकममरं कुरु ॥६१

ओं द्रीं श्रीं क्रीं द्रीं अमरायै नमः स्वाहा

[ओं अमृते अमृतोद्भूते अमृतमाकर्षय ॥
अमुकीं देवतामेव वशमानय स्वाहा ।]

पुनरेकत्र चाहृत्य सर्वेषां सेवनं चरेत् ।
धेनुमुद्रां योनिमुद्रां मत्स्यमुद्रां प्रदर्शयेत् ॥६२

तत्त्वमुद्राक्रमेणैव तर्पणं कारयेद्बुधः ।
अमन्त्रकं सप्तवारं गुरुनाम्ना शिरोऽर्पयेत् ॥६३

सप्तवारमिष्टदेव्या नाम्ना मूर्ध्नि प्रदापयेत् ।
ततस्तर्पणमाकुर्य्यात् तर्पयामि नमो नमः ॥६४

एतद्वाक्यस्य पूर्वे तु इष्टमन्त्रं समुच्चरेत् ।
परदेवतां समुद्धृत्य सर्वाद्यैः प्रणवं स्मृतम् ॥६५

ततो मुखे प्रजुहुयात् कुण्डलीनामपूर्वकम् ।
वाग्वादिनी मे जिह्वाग्रे सर्वशत्रुवशङ्करी ॥६६

शत्रुकण्ठे त्रिशूलिनी स्वाहेति मन्त्रमुच्चरेत् ।
एतदुक्त्वा आश्रमी च वशी साधकसत्तमः ॥६७

निवेद्य कुण्डलीमुखे जुहोमि स्वाहा। इत्यनेन स्वीकृत्य कुण्डलीस्तोत्र—
कवचं पठेत्

अथ योगसङ्केताः

अविज्ञाते यस्मिन्नसदपि जगद्भाति सदिव
यथात्मान्तःपूजं हुतभुगिव वा नीलगगनम् ।

सुविज्ञाते यस्मिन् स्वयमपि सदा भाति न परं
नमस्तस्मै कस्मै वचनहृदयातीतपतये ॥६८

नत्वा ब्रह्म निराकारं निराभासं निरञ्जनम् ।
योगिनामुपकारार्थं प्राणायामो निगद्यते ॥६९

प्राणो देहगतो वायुरायामस्तस्य निग्रहः ।
वामदक्षिणमार्गेण प्रयाणात् प्राण उच्यते ॥७०

प्राणसंरोधनाज् ज्ञानं ज्ञानादेव विमुच्यते ।
मूलस्य मूलं प्रणवं तस्मादोङ्कारमुच्चरेत् ॥७१

त्र्यक्षरात्मकतारेण परेशः प्रतिपद्यते ।
तस्मादोङ्कारं प्रजपेद्भक्तो मन्त्रार्थशेषतः ॥७२

अकारेण जगत्पाता संहर्त्ता स्यादुकारतः ।
मकारेण जगत्स्रष्टा प्रणवार्थमुदाहृतम् ॥७३

मन्त्रकोटिसहस्राणि बीजकोटिशतानि च ।
सर्वं च भस्मनिर्धूतं यत्र देवो निरञ्जनः ॥७४

गोरक्षे

पद्मासनं समारुह्य समकायः शिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्तो यजेदोङ्कारमव्ययम् ॥७५

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्य्याऽग्निदेवताः ।
प्रणवस्य सुतिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥७६

त्रयः कालास्त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः ।
त्रयो देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥७७

क्रिया इज्या तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥७८

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत् प्रणवं सदा ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥७९

मार्कण्डेयपुराणे

ओमित्येतत् त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
विष्णुक्रमास्त्रयश्चैव ऋक्सामानि यजूंषि च ॥८०

मात्राश्चार्द्धं च तिस्रश्च विज्ञेयाः परमार्थतः ।
तत्र युक्ते तु योगीशः स तल्लयमवाप्नुयात् ॥८१

अकारस्त्वर्थ भूर्लोक उकारश्चोच्यते भुवः ।
सव्यञ्जनमकारश्च स्वर्लोकः परिकल्प्यते ॥८२

वैदिकस्तान्त्रिकश्चैव प्राणायामो द्विधा मतः ।
क्रिया भिन्ना फलं चैकमिति जानीहि निश्चितम् ॥८३

नमस्ते विश्वरूपाय विश्वातीताय वै नमः ।
ब्रह्मविष्णुस्वरूपाय नमस्ते शङ्करात्मने ॥८४

आदौ वैदिकः प्राणायामः काशीखण्डे पञ्चत्रिंशदध्याये

गायत्रीं शिरसा चार्द्धं सप्तव्याहृतिपूर्विकाम् ।
त्रिर्ज्जपेत् सदशोङ्कारः प्राणायामोऽयमुच्यते ॥८५

प्राणायामंश्चरन्विप्रो नियम्येन्द्रियमानसम् ।
अहोरात्रकृतैः पापैर्मुक्तो भवति तत्क्षणात् ॥८६

दशद्वादशसंख्यो वा प्राणायामः कृतो यदि ।
नियम्य मानसं तेन तदा तप्तं महातपः ॥८७

सव्याहृतिः प्रणवकः प्राणायामस्तु षोडश ।
अपीन्द्रगहनं मासात् पुनन्त्यहरहः कृतात् ॥८८

यथा पार्थिवधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियैः कृता दोषा ज्वाल्यन्ते प्राणसंयमात् ॥८९

एकं सम्भोज्य विधिवद् ब्राह्मणं यत्फलं लभेत् ।
प्राणायामैर्द्वादशभिस्तत्फलं श्रद्धयाप्यते ॥९०

वेदादिवाङ्मयं सर्वं प्रणवे यत् प्रतिष्ठितम् ।
ततः प्रणवमभ्यस्य वेदादिं वेदयापकः ॥९१

प्रणवे नित्ययुक्तस्य सप्तसु व्याहृतिष्वपि ।
त्रिपदायान्तु गायत्र्यां न भयं जायते क्वचित् ॥९२

एकाक्षरं परं ब्रह्म प्राणायामं परन्तप ।
गायत्र्यास्तु परं नास्ति पावनं कलशोद्भव ॥९३

कर्म्मणा मनसा वाचा यद्रात्रौ कुरुते त्वघम् ।
उत्तिष्ठन् पूर्वसन्ध्यायां प्राणायामैर्विशोधयेत् ॥९४

यदह्ना कुरुते पापं मनोवाक्कायकर्म्मभिः ।
आसीनः पश्चिमां सन्ध्यां प्राणायामेन संहरेत् ॥९५

विन्दूपनिषदि

यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ति प्राणनिग्रहात् ॥९६

प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।
त्रिःपठेदायतः प्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥९७

इति स्मृतिः

गायत्री ब्रह्मरूपा तु सावित्री विष्णुरूपिणी ।
सरस्वती रुद्ररूपा उपास्या रूपभेदतः ॥९८

योगी याज्ञवल्क्यः

पूर्वसन्ध्ये तु गायत्री सावित्री मध्यमा स्मृता ।
या भवेत् पश्चिमा सन्ध्या विज्ञेया सा सरस्वती ॥९९

करविन्यासो यथा स्मृतिः

कृत्वोत्तानौ करौ प्रातः सायं चाधोमुखौ करौ ।
मध्ये समकराभ्यां च जप एवमुदाहृतः ॥१००

शङ्खः

त्रिस्रोऽङ्गुल्यस्त्रिपर्वाणो मध्यमा चैकपर्विका ।
अनामामध्यमारभ्य जप एवमुदाहृतः ॥१०१

मदनपारिजाते

मध्यमाया द्वयं पर्व जपकाले तु वर्जयेत् ।
एवं मेरुं विजानीयाद् दूषितं ब्रह्मणा स्वयम् ॥१०२

अङ्गुल्यग्रेण यज्जप्तं यज्जप्तं मेरुलङ्घितम् ।
असंख्यातं च यज्जप्तं तत्सर्वं निष्फलं भवेत् ॥१०३

अङ्गुल्यग्रे निषेधात् पर्वणाजप इति गोभिलः ।

नरसिंहपुराणे

कदाचिदपि यो विद्वान् गायत्रीमुदके जपेत् ।
गायत्र्यग्निमुखी प्रोक्ता तस्मादत्यायतां जपेत् ॥१०४

यज्जले शुष्कवस्त्रेण स्थले चैवार्द्रवाससा ।
जपहोमौ तथा दानं सर्वं तन्निष्फलं भवेत् ॥१०५

गृहेषु तत्समं जप्यं गोष्ठे शतगुणं स्मृतम् ।
नद्यां शतसहस्रन्तु अनन्तं शिवसन्निधौ ॥१०६

दशभिर्जन्मजनितं शतेन च पुराकृतम् ।
त्रियुगन्तु सहस्रेण गायत्री हन्ति दुष्कृतिम् ॥१०७

सहस्रपरमं देवि शतमध्यां दशावराम् ।
गायत्रीन्तु जपन् विप्रो न स पापैर्विलिप्यते ॥१०८

त्रिविधोयं जपः प्रोक्तस्तस्य भेदं निबोधत ।
वाचिकश्च उपांशुश्च मानसश्च त्रिधा स्मृतः ॥१०९

त्रयाणां जपयज्ञानां श्रेयान् स्यादुत्तरोत्तरः ।
यदुच्चनीचस्वरितैः स्पष्टं शब्दवदक्षरैः ॥११०

मन्त्रमुच्चारयेद् व्यक्तं जपयज्ञौ स वाचिकौ ।
शनैरुच्चारयेन्मन्त्रमीषदोष्ठौ प्रचालयन् ॥१११

किञ्चिच्छब्दं स्वयं विद्यादुपांशुः स जपः स्मृतः ।
ध्येया यदक्षरश्रेण्यो वर्णाद्वर्णं पदात्पदम् ॥११२

शब्दार्थचिन्तनाभ्यासः स उक्तो मानसो जपः ।

तेन स्वरादिषु व्यक्तवर्णोच्चारणवानवाचकः । सर्वग्रहणमात्रयोग्यः किञ्चिच्छब्दवानुपांशुः । जिह्वौष्ठचालनमन्तरेण वर्णार्थसन्धानात्मको मानसः इति । वाचिकेप्युच्चजपनिषेधमाह शङ्खः ।

नोच्चैर्जपं बुधः कुर्य्यात् सावित्र्यास्तु विशेषतः ॥११३

योगियाज्ञवल्क्यः

न च भ्रमन्न विहसन्न पार्श्वमवलोकयन् ।
लोकाश्रितो न जप्यं च न प्रावृत्तशिरस्तथा ॥११४

न पदा पादमाक्रम्य न वै बहिः करौ स्मृतौ ।
नैवंविधं जपं कुर्य्याद् न च संश्रावयेज्जपम् ॥११५

उत्तिष्ठ्य वीक्षमाणोऽर्कमासीनः प्राङ्मुखो जपेत् ।
प्राक्कुशेष्वेवमासीनो वसानो वाससी शुभे ॥११६

वृद्धास्तु

यदि स्यात् क्लिन्नवासा वै गायत्रीमुदके जपेत् ।
अन्यथा च शुचौ भूम्यां कुशोपरि समाहितः ॥११७

व्यासः

जपकाले न भाषेत व्रतहोमादिकेषु च ।
एतेष्वेवावसक्तस्तु यद्यागच्छेद् द्विजोत्तमः ॥११८
अभिवाद्य ततो विप्रं योगक्षेमं च कीर्त्तयेत् ।

याज्ञवल्क्यः

यदि वाग्यमलोपः स्याद् जपादिषु कदाचन ।
व्याहरेद्वैष्णवं मन्त्रं स्मरेद्वा विष्णुमव्ययम् ॥११९

गौतमः

क्रोधं मोहं क्षुतं निद्रां निष्ठीवनं विजृम्भणम् ।
दर्शनं वनितानां च वर्जयेज्जपकर्मणि ॥
आचामेत् सम्भवे चैषां स्मरेद्विष्णुं सुरार्चितम् ॥१२०

बौधायनः

नाभेरधश्च संस्पर्शं कर्मयुक्तो विवर्जयेत् ॥१२१

इति छन्दोगपरिशिष्टम्

तिष्ठेदोदयनात् पूर्वं मध्यमामपि शक्तितः ।
आसितस्तूद्गमाच्चान्त्यां सन्ध्यां पूर्वं त्रिकं जपन् ॥१२२
एतत् सन्ध्यात्रयं प्रोक्तं ब्राह्मण्यं यदधिष्ठितम् ।
तत्र नास्त्यादरो यस्य न स ब्राह्मण उच्यते ॥१२३

पूर्वां सन्ध्यां प्रणवव्याहृतिं सावित्रीरूपं त्रिकं जपन् आउदयनात् सूर्योदयपर्यन्तं तिष्ठेत्, उत्थितो भवेदित्यर्थः। मध्यमामपि सन्ध्यां यथाशक्ति त्रिकं जपन् तिष्ठेत्। पश्चिमां तु आउद्गमान्नक्षत्रदर्शनपर्यन्तं जपन्नासीत उपविष्टः स्यात्। शङ्खः। कुशध्यामासीनं कुशोत्तरायाम्वा पवित्रपाणिरुदङ्मुखः सूर्याभिमुखो वा अक्षमालामादाय देवीं ध्यायन् जपं कुर्यात्। अथ च

**ओङ्कारं पूर्वमुच्चार्य भूर्भुवः स्वस्ततः परम्।**
**गायत्रीप्रणवञ्चान्ते जपेद् ह्येवमुदाहृतः ॥१२४**

इति याज्ञवल्क्येन जपे गायत्री आद्यन्ते प्रणवद्वयाभिधानात्। प्रागुक्तत्रिकं प्रवणद्वयं बोध्यम्। त्रिकन्तु प्रणवे द्वे नैकादविरुद्धम्। परवचनेन सन्ध्याविधानमुपसंहृतम्। निन्दया निन्दाविधानं च। प्राणायामादि गायत्रीजपान्तं सन्ध्योपासनामाह गोभिलः। अथातः सन्ध्योपासनाविधिं व्याख्यास्यामः। सुप्रक्षालितपाणिपादवदन उपविश्योपस्पृश्य प्रागग्रेषु दर्भेषु प्राङ्मुख उदङ्मुखो वा वद्धशिखो यज्ञोपवीतीति, ततः ओं भूर्भुवः स्वर्महर्जनस्तपः सत्यमिति सप्तव्याहृतयः प्रतिप्रणवाद्या गायत्र्या आपोज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोमिति। शिरोदशप्रणवसंयुक्तस्त्रिरभ्यस्तपूर्वकं कुम्भकरेचकाभ्यां प्राणायामः। एवं त्रीणि कृत्वा सप्तवारं षोडश वा आचामेत्। ततो मार्जनम्। प्रणवेन व्याहृतिभिस्तिसृभिर्गायत्र्या आपो हि ष्ठादितिसृभिरिति। अथोदकं हस्ते कृत्वा ततो नासिकामादाय आयतासु न वायतासु वा त्रिः सकृद्वा जपेदृतं च सत्यमिति। त्रीण्युदकाञ्जलिमादित्यं क्षिपेत्। सावित्र्या उपस्थापनमुदत्यं चित्रमिति। अथ ध्यानम्। मार्त्तण्डोदयपूर्वां गायत्रीमष्टकृत्व एकादशकृत्वो द्वादशकृत्वः पञ्चदशकृत्वः शतकृत्वो वा इति। सहस्रकृत्वोऽष्टकृत्वः प्रयोक्ता पृथिवीमभिनयति। एकदशकृत्वोन्तरिक्षं द्वादशकृत्वः दिवं पञ्चदशकृत्वः सर्वदेशान् जयति। शतकृत्वः सर्वान् कामान् सहस्रकृत्वो यत्किञ्चित् सर्वमिति। य इमां सन्ध्यां नोपास्ते नाचष्टे न स जयति। ये तूपासते श्रोत्रियो भवतीति ततश्च यथा विधिजपित्वेति।

इत्यघोरविरचितकर्णिकायां लक्षादिनिर्णयो नाम द्वितीयः पादः।

# अथ तृतीयः पादः

विश्वनाथं प्रणम्यादौ श्रीगुरोः पादपद्मतः ।
सर्वेषां च हितार्थाय प्राणायामं निरूपयेत् ॥१

ईडया कर्षयेद्वायुं बाह्यं षोडशमात्रया ।
धारयेत् पूरितं योगी चतुःषष्ट्या च मात्रया ॥२

सुषुम्नामध्यगं कृत्वा द्वात्रिंशन्मात्रया शनैः ।
नाड्या पिङ्गलया चैनं रेचयेद् योगवित्तमः ॥३

प्राणायाममिमं प्राहुर्योगशास्त्रविशारदाः ।
भूयोभूयः क्रमात्तस्य अभ्यासेन समाचरेत् ॥४

मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग् द्वादश षोडश ।
जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं तं विदुर्बुधाः ॥५

तदपेत्यं च निर्गर्भं प्राणायामं परे विदुः ।
क्रमादभ्यसतः पुंसो देहे स्वेदोद्गमोऽधमः ॥६

मध्यमः कम्पसंयुक्तो भूमित्यागपरो मतः ।
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ॥७

प्राणायामं चरेन्मन्त्री रेचपूरककुम्भकैः ।
रेचयेद्वक्षसा विद्वान् मात्राषोडशकेन च ॥८

द्वात्रिंशन्मात्रयापूर्य चतुःषष्ट्या च धारयेत् ।
एकश्वासश्चैकमात्रा मात्राया नियमो मतः ॥९

वामजानुनि हस्तस्य भ्रमणं यावता भवेत् ।
कालेन मात्रा सा ज्ञेया मुनिभिर्वेदपारगैः ॥१०

प्राणायामो द्विधा प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः ।
सगर्भो मन्त्रजापेन निगर्भो मात्रया भवेत् ॥११

प्राणायामात्परं धर्मः प्राणायामात्परं तपः ।
प्राणायामात्परं ज्ञानं प्राणायामात्परं पदम् ॥१२

प्राणायामात्परं योगः प्राणायामात्परं न हि ।
नास्ति नास्ति पुनर्नास्ति कथितं तव सुव्रते ॥१३

वत्सराभ्यासयोगेन ब्रह्म साक्षाद्भवेद् ध्रुवम् ।
चैतन्यावरणं यद्यत् क्षीयते नात्र संशयः ॥१४

प्राणायामं विना मुक्तिरन्यान्नास्ति मयोदितम् ।
प्राणायामं विना यद्यत् साधनं तत्फलं भवेत् ॥१५

प्राणायामेन मुनयः सिद्धिमापुर्न चान्यथा ।
प्राणायामपरो योगी न योगी न च एव सः ॥१६

गमनागमनं वायोः प्राणस्य धारणं तथा ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो योगिनां योगसाधनम् ॥१७

आद्यन्तयोर्विधीयन्ते नासिकापुटधारणाः ।
रेचयेदीडया नाड्या पूरयेद्वामतस्ततः ॥१८

द्वात्रिंशदभ्यसेन्मन्त्रं प्राणायामः स उच्यते ।
ब्रह्महत्यासुरापानमगम्यागमनं तथा ॥१९

सर्वमाशु क्षयं याति प्राणायामेन वै द्विजः ।
भ्रूणहत्यादिपापानि नाशयेन्मासमात्रतः ॥२०

प्रातः सायं चरेन्नित्यं षोडशप्राणसंयमम् ।
नाशयेत् सर्वपापानि तुलाराशिमिवानलः ॥२१

सर्वेषामेव पापानां प्रायश्चित्तमिदं स्मृतम् ।
अथवा किं बहूक्तेन शृणु गौतमतत्त्वतः ॥२२

प्राणायामान्नहि परो योगिनां मुक्तिसिद्धये ।
प्राणायामं विधायेत्थं कथितं तव सुव्रते ॥२३

तारप्रदीपे

प्राणायामं प्रवक्ष्यामि महापातकनाशनम् ।
यस्याभ्यासप्रसादेन जीवन्मुक्तो भवेन्नरः ॥२४

प्राणायामैः कृतैर्यस्मान्नित्यं षोडशभिः पुनः ।
दैवं देहं च यत्पापं सर्वं तन्नश्यति ध्रुवम् ॥२५

परोपतापजं पापं परद्रव्यापहारजम् ।
परस्त्रीमैथुनोत्पन्नं प्राणायामशतं दहेत् ॥२६

महापातकजातानि ब्रह्महत्याशतानि च ।
सर्वाण्येव प्रदह्यन्ते प्राणायामैश्चतुश्शतैः ॥२७

आदावन्ते च यत्नेन प्राणायामं समाचरेत् ।
कार्येष्वपि समस्तेषु शुभेष्वेवाशुभेषु च ॥२८

प्राणायामैर्विना यद्यत् कृतं कर्म निरर्थकम् ।
इन्द्रियेष्वपि ये दोषा वातपित्तकफोद्भवाः ॥२९

त्वगसृङ्मांसमेदोत्था मज्जास्थिशुक्रसम्भवाः ।
एते सर्वे प्रदह्यन्ते प्राणस्यान्तर्निरोधनात् ॥३०

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना सर्वसिद्धिदा ।
नाडीत्रयं भावयेच्च विद्वान् सर्वार्थसिद्धये ॥३१

इडया पूरयेद्वायुं कुम्भनात् कुम्भकः स्मृतः ।
त्यजेत् पिङ्गलया तं च सावधानेन योगवित् ॥३२

क्रमेणैव प्रयत्नेन प्राणायामत्रयं चरेत् ।
प्रणवैर्मूलमन्त्रैर्वा सङ्ख्यां कृत्वा समन्ततः ॥३३

अष्टद्विगुणमात्राभिरिडया च प्रपूरणम् ।
कुम्भके च चतुःषष्टी रेचके च द्विषोडशः ॥३४

कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैर्यन्नासापुटधारणम् ।
प्राणायामः स विज्ञेयस्तर्जनीमध्यमां विना ॥३५

प्रातः काले तथा मध्ये दिनान्ते रात्रिमध्यके ।
अशीतिप्राणसंरोधं चरेत्कालचतुष्टये ॥३६

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत् सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥३७

त्रिमासं नियताभ्यासात् नाभिचक्रस्य शोधनम् ।
काकचञ्चुमरुत्पानात् षण्मासात् सत्कविर्भवेत् ॥३८

विशुद्धेश्वरतन्त्रे

प्राणायामत्रयं कुर्याद् विद्यया तदनन्तरम् ।
पूरकं वामनाड्यान्तु कुर्यात् षोडशधा जपैः ॥३९

कुम्भकं मध्यनाड्यान्तु तदर्द्धं जपसंख्यया ।
विपरीतं पुनः कुर्याद् यथाशक्त्या तु साधकः ।
तदशक्तश्चतुर्थ्यादि प्राणसंयमनञ्चरेत् ॥४०

समयाङ्गमातृकायाम्

इडया पूरयेद्वायुं सकृच्च मूलविद्यया ।
मध्यनाड्यां कुम्भयेच्च वेदसंख्यां वरानने ॥४१

नेत्रसंख्याक्रमेणैव रेचयेत् पिङ्गलाध्वना ।
पुनः पुनः क्रमेणैव यथा वारत्रयं भवेत् ॥४२

बाह्यादौ पूरणं वायोरुदरे पूरको भवेत् ।
सम्पूर्णं कुम्भयेद्वायोर्धारणं कुम्भकं भवेत् ।
बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचनो हि सः ॥४३

इति मन्त्रसाधनम् । घेरण्डे

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ॥४४

गुर्वादिन्यासं संकृत्य यथा वै गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणापानविशुद्धये ॥४५

वायुवीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजकम् ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं वीजषोडशकैः सुधीः ॥४६

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुः सूर्यनाड्याश्च रेचयेत् ॥४७

उत्थाप्याग्निं नाभिमूलाद् ध्यायेत्तेजावलीयुतम् ।
वह्निवीजं षोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥४८

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव शशिनाड्या च रेचयेत् ॥४९

नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं वीजं षोडशेनैव ईडया पूरयेन्मरुत् ॥५०

चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृताप्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत् ॥५१

एवंविधि नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।
दृढो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥५२

हठप्रदीपे

अथासनं स्थितो योगी वशी हितमितासनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् ॥५३

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥५४

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥५५

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कुतो भवेत् ॥५६

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥५७

प्राणायामं ततः कुर्यान् नित्यं सात्त्विकया धिया ।
सुषुम्ना चान्तरालस्था मलाः शोषं प्रयान्ति च ॥५८

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत् ॥५९

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत् कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।६०

येन त्यजेत्तेनापूर्य धारयेदविरोधतः ।
रेचयेच्च ततोन्येन शनैः पवनमारुतम् ॥६१

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडीगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥६२

प्रातर्मध्यन्दिने सायं मध्यरात्रे तु कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥६३
कनीयसि भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी बद्धपद्मासने स्थितः ॥६४
जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत् ।
दृढता लघुता वापि तेन गात्रस्य जायते ॥६५
अभ्यासे प्रथमे काले शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमो ग्रहः ॥६६
यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥६७
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः ।
अयुक्तः स तु दोषेण सर्वव्याधिसमुद्भवः ॥६८
हिक्काकासस्तथा श्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदना ।
भवन्ति विविधा रोगाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥६९
युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्ध्यति योगवित् ॥७०
यदा नाडीविशुद्धिः स्यात् तदा चित्तं निराकुलम् ।
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥७१
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडीशोधनात् ॥७२

गोरक्षे

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥७३
अमृतं दधिसङ्काशं गोक्षीरं धवलोपमम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ॥७४
दक्षिणे श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन पुनश्चन्द्रेण पूरयेत् ॥७५

प्रज्वलज्ज्वलनज्ज्वालापुञ्जमादित्यमण्डलम् ।
ध्यात्वा नाभिस्थितो योगी प्राणायामी सुखी भवेत् ॥७६

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्य्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडीगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥७७
यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडीशोधनात्[1] ॥७८

एकश्वासमयी मात्रा उद्घाट्य गगने गतिम् ।७९
रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ॥

प्राणायामो भवेदेवं मात्राद्वादशसंयुतः ॥८०
मात्राद्वादशसंयुक्तौ निशाकरदिवाकरौ ॥

दोषजालमपघ्नन्तौ ज्ञातव्यौ योगिभिः सदा ॥८१

पूरकं द्वादशं कुर्यात् कुम्भकं षोडशं तथा ।
रेचकं दश ओङ्कारः प्राणायामः स उच्यते ॥८२

घेरण्डे

सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
ध्यात्वा विधिं रजोगुणं रक्तवर्णं सवर्णकम् ॥८३

ईडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्त्तव्यमुड्डियानकम् ॥८४
सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारैः शुक्लवर्णकैः ।
चतुःषष्ट्या मात्रया च अनिलं कुम्भकं चरेत् ॥८५
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्त्तव्यं च जलन्धरम् ।
रुद्रं तमोगुणं ध्यात्वा मकारैः कृष्णवर्णकैः ॥८६
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्रविणा पुनः ।
पुनः पिङ्गलमापूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ॥८७
इडया रेचयेत्पश्चात् तद्वीजेन क्रमेण तु ।

1. Repeated. The same as v. 72

यद्वा

अनुलोमविलोमेन वारंवारं च धारयेत् ॥८८

पूरकान्ते कुम्भकाद्ये धृतं नासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठानामिकागुष्ठैस्तर्जनीभ्यां विना धृतम् ॥८९
प्राणायामो निगर्भश्च विना वीजेन जायते ॥९०

वामजानूपरिन्यस्तं भ्रामयेद्वामपाणिना ।
एकादिमात्रापर्यन्तं पूरकुम्भकरेचकम् ॥९१

अन्यच्च

वामपाणितलं वामजानूपरि च भ्रामयेत् ।
कालेन मात्रा सा ज्ञेया योगिनां योगसाधने ॥९२

प्राणायामान्तरं घेरण्डे

उत्तमा विंशतिर्मात्रा मात्रा षोडश मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामस्त्रिधा मतः ॥९३

ससमाने च जानीयाद्रेचपूरककुम्भकम् ।
अनुलोमविलोमेन यथा वारत्रयं भवेत् ॥९४

अधमाद् जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च धरात्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥९५

प्राणायामात् खेचरत्वं तथैव रोगनाशनम् ।
तथैव रोधयेच्छक्ति प्राणायामान्मनोन्मनी ॥९६

मारुते मध्यसञ्चारे मनःस्थैर्य्यं प्रजायते ।
ये मनःसुस्थिरा भावाः सैवावस्था मनोन्मनी ॥९७

काशीखण्डे

षट्त्रिंशदङ्गुलीं हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
सव्यापसव्यमार्गेण प्रयाणात् प्राण उच्यते ॥९८

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी क्षमः प्राणनिबन्धने ॥९९

दृढासनो यथाशक्ति प्राणं चन्द्रेण रेचयेत् ।
पूरयेदथ सूर्येण प्राणायामोऽयमुच्यते ॥१००

स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायंश्चन्द्रसमं त्विषि ।
प्राणायामेन योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥१०१

रविणा प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरीं दरीम् ।
कुम्भयित्वा शनैः पश्चात् योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥१०२

ज्वलज्ज्वलनपुञ्जाभं शीलयन्नुष्णगुं हृदि ।
अनेन याम्ययोगेन योगीन्द्रः शर्मभाग्भवेत् ॥१०३

इत्थं मासत्रयाभ्यासादुभयायामसेवनात् ।
शुद्धनाडीगणो योगी सिद्धप्राणो विधीयते ॥१०४

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं भवेन्नाडीविशोधनात् ॥१०५

प्राणो देहगतो वायुरायामस्तन्निबन्धनम् ।
एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निरूप्यते ॥१०६

मध्यं च उत्तमं चैव प्राणायाममुपक्रमात् ।
चले नीले चलत् सर्वं निश्चलं तत्र निश्चलम् ॥१०७

स्थाणुत्वमाप्नुयाद्योगी ततोऽनिलनिबन्धनात् ।
यावद्देहे स्थितः प्राणो जीवितं तावदुच्यते ॥१०८

निर्गते तत्र मरणं ततः प्राणं निबन्धयेत् ।
यावद्बन्धो मरुद्देहे तावच्चेतो निराशयम् ॥१०९

यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ।
[कालः सार्द्धशतो ब्रह्मे तिपाठः सम्मतस्त्विति]* ॥११०

कालसाध्वसतो ब्रह्मा प्राणायामं सदा चरेत् ।
योगिनः सिद्धिमापन्नाः सम्यग्प्राणनियन्त्रणात् ॥१११

मन्दो द्वादशमात्रस्तु मात्रा लब्धाक्षरा मता ।
मध्यमो द्विगुणः पूर्वादुत्तमस्त्रिगुणः स्मृतः ॥११२

स्वेदं कम्पं विषादं च जनयेत् क्रमशस्त्वसौ ।
प्रथमे जनयेत्स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुम् ॥११३

विषादं हि तृतीयेन सिद्धिप्राणेऽत्र योगिनः ।
क्रमेण सेव्यमानोऽसौ नयते यत्र चेच्छति ॥११४

---

*This is obviously the emended text of 'कालसाध्वसतो ब्रह्मा' occurring in the next line.

हठान्निरुद्धप्राणोयं रोमकूपेषु निःसरेत् ।
देहं विदारयत्येष कुष्टादिं जनयत्यपि ॥११५

ततः प्रत्यायतव्योसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् ।
वन्यो गजो गजारिर्वा क्रमेण मृदुतामियात् ॥११६

करोति शास्त्रनिर्देशं न चलं परिलङ्घयेत् ।
तथा प्राणहृदिस्थोऽयं योगिनः क्रमयोगतः ॥११७

गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रम्भमुपगच्छति ।

गोरक्षे

अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमा द्विगुणा मता ।
उत्तमा त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णयः ॥११८

अधमे च शनैर्घर्मः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥११९

प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारश्च जायते ।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥१२०

धारणा द्वादश प्रोक्ता ध्यात्वा ध्यानविशारदैः ।
ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥१२१

यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखम् ।
तस्मिन् दृष्टे क्रियाकर्म यातायातं न विद्यते ॥१२२

निरुत्तरतन्त्रे

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥१२३

प्राणायामतः समाध्यन्तं सर्वं तद्गोरक्षोक्तवद्बोद्धव्यमिति ।
यमनियमयोगेन भवेदष्टाङ्ग एष वै ॥

दत्तात्रेयसंहितायाम्

ततः पश्यति मेधावी पद्मासनसमन्वितः ।
समकायः प्राञ्जलिश्च प्रणम्य चेष्टदेवताम् ॥१२४

ततो दक्षिणहस्तस्य चाङ्गुष्ठेन तु पिङ्गलाम् ।
निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया च शनैः शनैः ॥१२५

यथाशक्त्या निरोधेन ततः कुर्य्याच्च कुम्भकम् ।
ततस्त्यजेत् पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ॥१२६

पुनः पिङ्गलयाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेन्मारुतं शनैः ॥१२७

यथा त्यजेत्तथापूर्य धारयेदविरोधतः ।
एवं प्रातः समासीनः कुर्याद्विंशतिकुम्भकान् ॥१२८

एवं सायं प्रकुर्वीत पुनर्विंशति कुम्भकान् ।
कुर्वीत रेचकुम्भाभ्यां सहितं प्रतिवासरम् ॥१२९

कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने ।
एवं मासत्रयं कुर्यान् नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥१३०

ग्रहयामले

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥१३१

रेचश्चापूर्य्य यः कार्यः स वै सहितकुम्भकः ।
यावत् केवलसिद्धिः स्यात् सहितं तावदभ्यसेत् ॥१३२

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥१३३

गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समाचरेत् ।
यावद् वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते ॥१३४

मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ।
मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥१३५

कथं स्यादुन्मनीभावः कायशुद्धिः कथं भवेत् ।
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥१३६

तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ।
प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ॥१३७

तथा सुषुम्नापार्श्वस्था मलाः शोधं प्रयान्ति हि ।
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ॥१३८

धारयित्वा यथाशक्ति पुनः सूर्येण रेचयेत् ।
प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥१३९

विविधं कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
येन त्यजेच्च तेनैव पूरयेदविरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन रेचयेच्च न वेगतः ॥१४०

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडीगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥१४४

प्रातर्मध्यदिनं सायं मध्यरात्रे च कुम्भकान् ।
चतुरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥१४२

प्राणायामो महाधर्मो योगिनां मोक्षदो भवेत् ।
प्राणायामो दिवारात्रौ देवीजालं परित्यजेत् ॥१४३

अधमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा स्मृता ।
उत्तमे त्रिगुणा ज्ञेया प्राणायामस्य निर्णयः ॥१४४

कनीयसि भवेत्स्वेदं कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी बद्धपद्मासने मुहुः ॥१४५

जलेन श्रमजातेन गात्रमार्जनमाचरेत् ।
दृढता लघुता दीप्तिस्तेन गात्रस्य जायते ॥१४६

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा चिह्नानि वाह्यतः ।
जायन्ते योगिनां देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ॥१४७

सवला लघुता दीप्तिर्जठराग्निविवर्द्धनम् ।
कृशत्वं च शरीरस्य तस्य जायेत निश्चितम् ॥१४८

पूर्वोक्तकाले कुर्वीत परमभ्यासमेव च ।
ततः परं यथेष्टन्तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे ॥१४९

यथेष्टधारणाद्वायोः सिद्धिः कुम्भस्य केवला ।
केवले कुम्भकेनैव रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित् त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥१५०

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत् ।
ततस्तु धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ॥१५१

कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य जायते ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दरी जायते ध्रुवम् ॥१५२

यथैव दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥१५३

ततोऽधिकतराभ्यासाद् भूमित्यागश्च जायते ।
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते ॥१५४

निराधारो विचित्रं हि तदा सामर्थ्यमुद्वहेत् ।
अल्पं वा बहु वा भूत्वा योगी न व्यथते क्वचित् ॥१५५

अल्पमूत्रपुरीषे तु अल्पनिद्रा च जायते ।
कृमयो वृश्चिका नाना स्वेददुर्गन्धता तनोः ॥१५६

एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते कदाचन ।
अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ॥१५७

ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ।
यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः ॥१५८

तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ।
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥१५९

अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ।
हिक्का कासश्च श्वासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ॥१६०

भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ।

ग्रहयामले

उपायं च प्रवक्ष्यामि शीघ्रं योगस्य सिद्धये ॥१६१

क्षीरं घृतं च मिष्टान्नं मिताहारं च शस्यते ।
षट्कर्मभिर्गतस्थैर्यः कफमोदामलातिगः ॥१६२

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ।
प्राणायामैरेव सर्वे संशुष्यन्ति मलाः प्रिये ॥१६३

मदः श्लेष्मादिकं न्यस्य कर्मषट्कं न सम्मतम् ।
सुमनस्कात्मको भाव्यो यदि वायुं समभ्यसेत् ॥१६४

षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः ।
ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥१६५

अतः सिद्धि गतास्ते च तस्मात् पवनमभ्यसेत् ।
यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निराशयम् ॥१६६
त्रोटकं चेद्भ्रुवोर्मध्ये तावत् कालभयं कुतः ।
विधिवत् प्राणसंयामैर्नाडीचक्रं विशोधितम् ॥१६७

सुषुम्नावदनं भित्त्वा मुखाद्विशति मारुतः ।
मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ॥१६८
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ।

मार्कण्डेयपुराणे

भैक्ष्यं यवागुं तक्राद्याः पयो यावकमेव वा ॥१६९
फलमूलं विपक्वं वा कणपिण्याकशक्तयः ।
इत्येते वै शुभाहारा योगिनां सिद्धिकारकाः ॥१७०

अस्तेयं ब्रह्मचर्यं च त्यागो लोभस्तथैव च ।
व्रतानि पञ्च भिक्षूणामहिंसापरमानि वै ॥१७१

अक्रोधो गुरुशुश्रूषा शौचमाहारलाघवम् ।
नित्यं स्वाध्याय इत्येते नियमाः परिकीर्त्तिताः ॥१७२

सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्यसाधनम् ।
ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरी हि सा ॥१७३

इदं ज्ञानमिदं ज्ञेयमिति यः शुचितं चरेत् ।
अपि कल्पसहस्रायुर्नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥१७४

त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
पिधाय बुद्ध्या द्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥१७५

वेदा श्रेष्ठा सर्वयज्ञक्रियासु
यज्ञाज्जप्यं ज्ञानमाहुश्च जप्यात् ।

ज्ञानाद्ध्यानं सङ्गरागैरुपेतं
तस्मिन् प्राप्ते शाश्वतस्योपलब्धिः ॥१७६

दृष्ट्वा च परमात्मानं प्रत्यक्षं विश्वरूपिणम् ।
तत्प्राप्तये महापुण्यमोमित्येकाक्षरं जपेत् ॥१७७

तदेवाध्ययनं तस्य स्वरूपं शृण्वतः परम् ।
अकारश्च तथोकारो मकारश्चाक्षरत्रयम् ॥१७८

एतास्तिस्रः स्मृता मात्राः सात्त्वराजसतामसाः
निर्गुणा योगगम्यान्या अर्द्धमात्रा तु संहिता ॥१७९

गान्धारीति च विज्ञेया गान्धारस्वरसंश्रयात् ।
पिपीलिकागतिः स्पर्शा प्रयुक्ता मूर्ध्नि लक्ष्यते ॥१८०

यथा प्रयुक्त ओंकारः प्रतिनिर्याति मूर्धनि ।
तथोङ्कारमयो योगी अक्षरे त्वक्षरो भवेत् ॥१८१

प्रणवो धनुः शरश्चात्मा ब्रह्म वेध्यमुदाहृतम् ।
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ॥१८२

ओमित्येतत्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयोऽग्नयः ।
विष्णुक्रमास्त्रयश्चैव ऋक्सामानि यजूंषि च ॥१८३

मात्राश्चार्धं च तिस्रश्च विज्ञेयाः परमार्थतः ।
तत्र युक्ते तु यो योगी स तल्लयमवाप्नुयात् ॥१८४

अकारस्त्वथ भूर्लोक उकारश्चोच्यते भुवः ।
सव्यञ्जनो मकारश्च स्वर्लोकः परिकल्प्यते ॥१८५

प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्विषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गं ध्यानेनाधीश्वरान् गुणान् ॥१८६

यथा पर्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥१८७

प्रथमं साधनं कुर्यात् प्राणायामेषु योगवित् ।
प्राणापाननिरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ॥१८८

लघुमध्यतुरीयाख्यस्त्रिविधः परिकीर्त्तितः ।
तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि यथातर्कं शृणुष्व मे ॥१८९

लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिश्च मात्राभिरुत्तमोऽयमुदाहृतः ॥१९०

प्रथमेन जयेत् स्वेदं द्वितीयेन तु वेपथुम् ।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥१९१

मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः ॥१९२

वश्यमन्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी छन्देन प्राणं नयति साधितम् ॥१९३

यथा हि साधितः सिंहो मृगं हन्ति न मानवान् ।
तद्वद्विशुद्धः पवनः किल्बिषं न नृणां तनुम् ॥१९४

तस्माद् युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान् ॥१९५

विजानातीन्दुसूर्यार्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ।
तुल्यप्रभावस्तु यथा योगी प्राप्नोति संविदम् ॥१९६

नान्धार्तः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र योगी सिद्धार्थमाहृतः ॥१९७

नातिशीतेन चैवोष्णे द्वन्द्वे लब्धानिलात्मके ।
कालेष्येतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ॥१९८
सशब्देऽग्निजलाभ्यासे जीर्णे गोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णे च ये नद्यां श्मशाने संसरीसृपे ॥१९९
समये कूपतीरे वा चैत्ये वल्मीकसञ्चये ।
देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥१००

अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं
गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।
कान्तिः प्रसादः स्वरसौम्यता च
योगप्रवृत्ते प्रथमं हि चिह्नम् ॥१०१

अनुरागं जनयति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
न बिभ्यति च सत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥१०२

शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य बाधा न जायते ।
न भीतिमेति चान्येभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥१०३

ब्रह्ममन्त्रसाधनं प्राणायामो महानिर्वाणे

प्राणायामं ततः कुर्यान् मूलेन प्रणवेन वा ।
मध्यमानामिकाभ्यां च दक्षहस्तस्य पार्वति ॥१०४

वामनासापुटं धृत्वा दक्षनासापुटेन च ।
पूरयेत् पवनं मन्त्री मूलमष्टमितं जपन् ॥१०५

अङ्गुष्ठेन दक्षनासां धृत्वा कुम्भकयोगतः ।
जपेद्द्वात्रिंशता वृत्त्या ततो दक्षिणनासया ॥१०६

शनैः शनैस्त्यजेद्वायुं जपन् षोडशधा मनुम् ।
वामनासापुटेप्येवं पूरकुम्भकरेचकम् ॥१०७

पुनर्दक्षिणतः कुर्यात् पूर्ववत् सुरपूजिते ।
प्राणायामविधिः प्रोक्तो ब्रह्ममन्त्रस्य साधने ॥१०८

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते प्राणायामनिर्णयो नाम
तृतीयः पादः ॥

# अथ चतुर्थः पादः

योगसङ्केतः

गुणातीतोऽपि यो विश्वं सृजत्यवति लुम्पति ।
अज्ञानान्तं सदा भान्तं ज्ञानानन्दं शिवं भजे ॥१

प्रणम्य व्यापकं विष्णुं विश्वातीतं च निष्कलम् ।
अधुना योगसङ्केतं वक्ष्यामि शास्त्रसम्मतम् ॥२

घेरण्डे

नास्ति मायासमं पाशं नहि योगात् परं बलम् ।
नहि ज्ञानात् परं बन्धुर्नह्यज्ञानात् परो रिपुः ॥३

अभ्यासात् कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥४

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म घटयन्त्रं यथा भ्रमत् ॥५

ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद् घटीयन्त्रो गवां वशात् ।
तद्वत् कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युना ॥६

शोधनं दृढतां चैव स्थैर्यं च लाघवं यथा ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्त साधनम् ॥७

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धैर्यता ॥८

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षमात्मनि ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥९

आसनं प्राणरोधश्च प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ।
यमनियमयोगेन भवेदष्टाङ्ग एष वै ॥१०

1915

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिः ।
यस्य धारणमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥११

आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथा परम् ।
नाडीशुद्धिं च तत्पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ॥१२

दूरदेशे तथारण्ये राजधानौ जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते च सिद्धिहा भवेत् ॥१३

अविश्वासो दूरदेशे अरण्ये भक्षवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत् ॥१४

ग्रहयामले

हठविद्या परा गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
देवी वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या च प्रकाशिता ॥१५

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
एकान्ते मठमध्ये च स्थातव्यं हठयोगिना ॥१६

घेरण्डे

कृत्वा कुटीरं तत्रैकं प्राचीरैः परिवेषितैः ।
कूपं वापीतडागं च प्राचीरं मध्यवर्त्तिनम् ॥१७

नात्युच्चं नातिनीचं तं कुटीरं कीटवर्जितम् ।
सम्यग् लिप्त्वा गोमयाद्यैः कुर्यात् रन्ध्रविवर्जितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥१८

कालः

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च चतुर्ष्वपि ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगे रुजो भवेत् ॥१९

वसन्ते च शरत्काले योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेत् ध्रुवम् ॥२०

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके
द्वौ द्वौ मासावृतौ भोगावनुभावश्चतुश्चतुः ॥२१

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकः ।
वर्षा श्रावणभाद्रौ च शरदाश्विनकार्त्तिकौ ।
हेमन्तो मार्गपोषौ च शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥२२

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।
माघादि माधवान्तं च वसन्तानुभवश्चतुः ॥२३

चैत्राद्याषाढपर्यन्तं ग्रीष्मस्यानुभवश्चतुः ।
भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवश्चतुः ॥२४

आषाढाद्याश्विनान्तं च स वर्षानुभवश्चतुः ।
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवश्चतुः ॥२५

कार्त्तिकादिकमाघान्तं हेमन्तोऽनुभवश्चतुः ।
मार्गादिचतुरो मासान् शिशिरानुभवश्चतुः ॥२६

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तथा योगे भवेत् सिद्धिर्विनायासेन सिध्यति ॥२७

मिताहारो घेरण्डे

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं समाचरेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद् योगो न सिध्यति ॥२८

शुद्धं समधुरं स्निग्धमुदरार्धविराजितम् ।
भुनक्ति पिबति योगी मिताहारमिदं विदुः ॥२९

अन्नेन पूरयेदर्द्धं तोयेन तृतीयांशकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद् वायुचारणे ॥३०

कट्वम्ललवणं तिक्तं भ्रष्टं तक्रं तथा दधि ।
शाकोटकं तथा मद्यं हिंगुलसुनमेव च ॥३१

योगादौ वर्जयेद् योगी परस्त्रीं वह्निसेवनम् ।
नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शक्रादि चैक्षवम् ॥३२

पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिममसीमारसम् ।
द्राक्षा लवणी धात्री च रसाम्लविवर्जितम् ।
हरीतकी च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् ॥३३

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं यथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं भोग्यं योगी भक्षणमाचरेत् ॥३४

काठिन्यदुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्षं योगी विवर्जयेत् ॥३५

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निशाहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥३६

आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥३७

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं ततः कुर्यात् प्राणायामेन योगवित् ॥३८

शरीरशोधनं घेरण्डे

नेती धौती तथा वस्तिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभाति चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥३९

योगस्वरोदये

प्राणायामैरेव सर्वं शुध्यति च कलेवरम् ।
षट्कर्मफलमाप्नोति कर्मषट्कं न सम्मतम् ॥४०

स्वरोदये

नेतीं धौतिं परित्यज्य वस्तिलौलिकीत्राटकम् ।
अवश्यमेव कर्त्तव्यं तत्सर्वं वच्मि साम्प्रतम् ॥४१

जलवस्तिः शुष्कवस्तिः वस्तिः स्याद् द्विविधं परम् ।
जलवस्तिं जले कुर्यात् शुष्कवस्तिं सदा क्षितौ ॥४२

नाभिलग्नजले वायुं न्यस्तं नानोत्कटासनम् ।
आकुञ्चनं प्रसारं च जलवस्तिं समाचरेत् ॥४३

प्रमेहं च उदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
तस्मात् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥४४

शुष्कवस्तिः

वस्ति पश्चिमतानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रया वायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ॥४५

एवमभ्यासयोगेन कोष्टदोषो न विद्यते ।
विवर्धयेत् जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥४६

लौली

अमन्दं वेगात्तुन्दं च भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगाणि हन्तीति देहानलविवर्धने ॥४७

भूमादावतिवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांशो भ्रामयेदेषा लौली स्यात् परमेश्वरि ॥४८

मन्दाग्निसन्दीपनपाचकादि-
सन्दीपकानन्दकरी तथैव
अशेषदोषामयशोचनीय-
हठक्रियामौलिरियं च लौली ॥४९

त्राटकं घेरण्डे

निमिषोन्मेषे संत्यज्य सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुनिपतति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥५०

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
न जायते नेत्ररोगो दिव्यदृष्टिप्रदायकः ॥५१

ग्रहयामले

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं प्रयत्नतः ।
अश्रुसंपातपर्यन्तं त्राटकं तन्महेश्वरि ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटिका ॥५२

योगस्वरोदये

त्राटकं च भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥५३

यस्य चित्ते हठं नास्ति सहजानन्दनिर्भरम् ।
कर्त्तव्यं च स्थिरा दृष्टिस्तेनैव परमं स्थिरम् ॥५४

लौली रुद्रयामले उत्तरखण्डे

आनन्दभैरव उवाच

लेउलीसाधनादेव चिरजीवी निरामयः ।
पुनः पुनश्चालनं च कुर्यात् स्वोदरमध्यगम् ॥५४

कुलालचक्रवत् कुर्याद् भ्रमणं चोदरस्य च ।
सर्वाङ्गचालनादेव कुण्डलीशक्तिचालनम् ।
चालनात् कुण्डलीदेव्याश्चेतना सा भवेत् प्रभो ॥५५

गोमुखासनमारुह्य धृत्वा पादयुगं करौ ।
चालयेदुदरं पश्चाल्लेउलीसाधनं भवेत् ॥५६

बज्रासनस्थितो योगी कराभ्यां पादयोर्धृतम् ।
चालयेदतिवेगेन लौली भवति निश्चितम् ॥५७

कपालभातिर्घेरण्डे

वात्क्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥५८

ईडया पूरयेद् वायुं पिङ्गलायां विरेचयेत् ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥५९

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥६०

शीत्क्रमेण

शीत्कृत्य पीत्वा वक्रेण नासानाले विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥६१

भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं विनाशयेत् ।
न जायते च वार्द्धक्यं ज्वरो नैव प्रजायते ॥६२

योगस्वरोदये

हिक्कां दद्यात् सदा वक्रे नासानाले विजृम्भते ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयतः ॥६३

भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
न क्षुधा देवि न तृष्णा निद्रालस्यं प्रजायते ॥६४

व्युत्क्रमेण

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं प्रकुर्वीत श्लेष्मादोषं निवारयेत् ॥६५

योगस्वरोदये

भस्त्रेव लौहकारे च कर्णपूरौ समं भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविनाशिनी ॥६६

अन्तर्धौतिः

वातसारं वह्निसारं वारिसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥६७

काकचञ्चुवदास्येन पिबन् वायुं शनैः शनैः ।
चालयन्नुदरं पश्चाद् वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥६८

वह्निसारम्

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठं शतवारं च चालयेत् ।
उदरामयं परित्यज्य जठराग्निं विवर्धयेत् ॥६९

वह्निसारमिदं धौतं योगिनां योगसिद्धिदम् ।
इदं धौतं परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥७०

वारिसारः

आकण्ठं पूरयेद्वारि व्युत्क्रमे पिबतः शनैः ।
चालयेदर्धवक्त्रेण चोदराद्रेचयेदधः ॥७१

वारिसारं परं धौतं साधयेद् यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा परदेहं प्रपद्यते ॥७२

नाडीक्षालनम्

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामान्तं चालयेदर्धवर्त्मना ॥७३

नाभिलग्नजले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ॥७४

तावत् प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत् पुनः ॥७५
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥७६
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ।
यामार्द्धं धारणाशक्ति यावन्नो धारयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महाधौतं तावन्नैव च कारयेत् ॥७७

मूलशोधनम्

अपानक्रूरता यावन् मूलं तावन् न शोधते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥७८
सव्यहस्तस्य यत्नेन मध्यमाङ्गुलिना सुधीः ।
यत्नेन क्षालयेद् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः॥७९
वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमाजीर्णं च निवारयेत् ।
कारणकान्तिपुष्ट्योश्च दीपनं वह्निमण्डलम् ॥८०

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते चतुर्थः पादः

# अथ पञ्चमः पादः

साधनसङ्केतः

या काशी कामशत्रोरतिदयिततमा शूलसंस्थापनेया
यस्या विश्लेषतोऽभूदितरजनसमो व्याकुलात्मा महेशः ।
यस्यामिच्छन्ति मृत्युं सलिलजमुखा निर्जराः संविहाय
सा काशी ज्ञानदात्री मम भवतु सदा पातु विश्वं ह्युपायात् ॥१

काशीं काशिपतिं नत्वा योगिनां च हिताय वै ।
वक्ष्ये साधनसङ्केतं योगशास्त्रस्य सम्मतम् ॥२

अथ आसनानि घेरण्डे

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षानि शिवेन कथितानि वै ॥३

तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनशतं कृतम् ।
तेषां मध्ये तु लोकेऽस्मिन् द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥४

सिद्धं पद्म तथा भद्रं मुक्तवज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥५

मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मांस्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमातानमुत्कटं सकटं तथा ॥६

मायूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा उत्तानकुम्भकम् ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं माण्डूकं गारुडं वृषम् ॥७

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम् ।
द्वात्रिंशदासनानीति मर्त्यलोके च सिद्धिदाः ॥८

गोरक्षे

आसनानि च तावन्ति यावन्तो जीवजातयः ।
एतेषामतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥९

चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतम् ।
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतदुदाहृतम् ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥१०

काशीखण्डे

आसनानि हि तावन्ति यावन्तो जीवयोनयः ।
एतेषामतुलान् भेदान् विजानाति महेश्वरः ।
चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतम् ॥११

ततः शिवेन पीठानां षोडशोनशतं कृतम् ।
आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेतमुदाहृतम् ॥१२

एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।
सिद्धासनं च पद्माख्यं तेषु द्वे क्षिप्रसिद्धिदे ॥१३

घेरण्डे

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरं
मेढ्रं पादमथैकमेकनियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियश्च सदृशं पश्येद्भ्रुवोरन्तर-
मेतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥१४

शिवगीता

वामपादं न्यसेद्गुह्ये दक्षपादं ध्वजोपरि ।
योनिमुद्राबन्ध एवं भवेदासनमुत्तमम् ॥१५

काशीखण्डे

वामाङ्घ्रिपार्ष्णिभागं च पायुरन्ध्रे दृढं न्यसेत् ।
वामोरूपर्य्यवामं च कुर्यान्मेढ्रमपीडयन् ॥१६

सिद्धासनमिदं प्रोक्तं योगिनो योगसिद्धिदम्
एतदभ्यसनान्नित्यं वर्ष्पदाप्ति(?)मवाप्नुयात् ॥१७

पद्मासनं काशीखण्डे

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरूपरि योगवित् ।
दक्षोपरि च वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥१८

कराभ्यां धारयेत् पश्चादङ्गुष्ठौ दृढबन्धनात् ।
भवेत् पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढविग्रहः ॥१९

अथ वाह्यासने चास्मिन् सुखमस्योपजायते ।
स्वस्तिकादौ तदाध्यास्य योगं युञ्जीत योगवित् ॥२०

न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः ।
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे ॥२१

केशभस्मतुषांगारकीकसादिप्रदूषिते ।
नाभ्यसेत् पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले ॥२२

सर्वबाधाविरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ।
मनःप्रसादजनने सुधूपामोदमोहिते ॥२३

नातितृषः क्षुधार्तो न न विड्मूत्रप्रबाधितः ।
नाध्वखिन्नो न चिन्तार्तो योगं युञ्जीत योगवित् ॥२४

गोरक्षे

दृष्टिः स्थिरा यस्य विनाप्यदृश्यं
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नात् ।
मनः स्थिरो यस्य विनावलम्बं
स एव योगी स गुरुः स शिष्यः ॥२५

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वदन्ति षट् ॥२६

दत्तात्रेये

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥२७

धारणाभिर्मनोधैर्यं ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतम् ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् ॥२८

योगस्वरोदये

यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः ।
प्रत्याहारो धारणा च समाधिश्च विशेषतः ॥२९

अष्टाङ्गयोग एभिस्तु चैतेषां लक्षणं शृणु ।
शान्तिः सन्तोष आहारो निद्राल्पं मनसो दमः ॥३०

शून्यान्तःकरणश्चेति यमा इति प्रकीर्त्तिताः ।
त्यक्त्वा दूरे तु चापल्यं मनःस्थैर्य्यं विधाय च ॥३१
एकत्र मेलनं नित्यं प्राणमात्रे न सामभिः ।
सदोदासीनभावस्तु सर्वत्रेच्छाविवर्जितः ॥३२

यथालाभेन सन्तुष्टः परमेश्वरमानसः ।
मानदानपरित्याग एते तु नियमा इति ॥३३

गौतमीये

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य्यं दमार्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ॥३४

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानं देवस्य पूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च तपो हुतम् ॥
दशैते नियमाः प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥३५

दत्तात्रये

यमा ये दश वै प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ।
लज्जाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरः ॥३६

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते पञ्चमः पादः ॥५॥

# अथ षष्ठः पादः

प्रत्याहारः

प्रणम्य परमात्मानं परमेशं परात्परम् ।
अधुना संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ॥१

घेरण्डे

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥२

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव समानयेत् ॥३

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति ।
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥४

शीतं वापि तथा चोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥५

मधुराम्लकतिक्तादौ रसे गतं मनो यदा ।
तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥६

गौतमीये

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु निबन्धनम् ।
बलादाहरणं तेभ्यः प्रत्याहारो विधीयते ॥७

गोरक्षे

चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।
तत् प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥८

यथा तृतीयकालस्थो रविः प्रत्याहरेत् प्रभाम् ।
तृतीयाङ्गस्थितो योगी विकारं मानसं तथा ॥९

अङ्गमध्ये यथाङ्गानि कूर्मः सङ्कोचयेद् ध्रुवम् ।
योगी प्रत्याहरत्येवमिन्द्रियाणि यथात्मनि ॥१०

यं यं शृणोति कर्णाभ्यामप्रियं प्रियमेव च ।
तं तमात्मनि विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥११

अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा ।
तं तमात्मनि विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥१२

अस्पर्शमथवा स्पर्शं यं यं स्पृशति चर्मणा ।
तं तमात्मनि विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥१३

अलोल्यमथवा लोल्यं यं यं स्पृशति जिह्वया ।
तं तमात्मनि विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥१४

चन्द्रामृतमयीं धारां प्रत्याहरति भास्करः ।
यत्प्रत्याहरणं तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ॥१५

एका स्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागते चन्द्रमण्डले ।
तृतीयो यो भवेत्ताभ्यां स भवेदजरामरः ॥१६

नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥१७

भवत्यधोमुखश्चन्द्रो गृह्णात्यूर्ध्वमुखो रविः ।
ज्ञातव्यं कारणं तत्र येन पीयूषमध्यतः ॥१८

ऊर्ध्वान्नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
कारणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते ॥१९

ग्रहयामले

रेचकं पूरकं त्यक्त्वा मुखे यद्वायुधारणम् ॥
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥२०

प्राणायामद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ।
धारणा तद्द्विषट्केन ध्यानं ध्यानविशारदैः ॥२१

ध्यानं द्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ।
यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखम् ।
तस्मिन् दृष्टे क्रिया काचित् यातायातो न विद्यते ॥२२

योगस्वरोदये

एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात् केवलकुम्भकम् ।
एवं हि प्रत्याहारो स्यादेवं कुर्याद्धि योगतः ॥२३

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरते स्फुटम् ।
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥२४

यद्यत् पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ।
यद्यद् जिघ्रति नासाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ॥२५

यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ।
जिह्वया यद्रसयति तत्तदात्मनि भावयेत् ॥२६

एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत् संख्यातिस्तु संक्षयेत् ।
यामं यामं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥२७

तदा विचित्रसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरस्थितिस्तथा ॥२८

वाक्सिद्धिः कामचारत्वं तदा दृश्यपदं भवेत् ।
मलमूत्रप्रलेपेन लौहानां स्वर्णतां तथा ॥२९

खेचरत्वं तथा स्याच्च सतताभ्यासयोगतः ।
तदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥३०

एते विघ्ना महासिद्धौ न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ।
न शीलयेत्तु कस्मैचित् स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा ॥३१

कदाचिद्दर्शयेन्मर्त्यो भक्तियुक्ताय वा पुनः ।
यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा ॥३२

तथा वर्त्तेत लोकेषु स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ।
नो चेच्छिष्या हि बहवो भवन्त्येव न संशयः ॥३३

स्वस्वकार्येषु योगीन्द्रं प्रार्थयन्ति जनाः सदा ।
तत्कर्मकरणव्यग्रो स्वाभ्यासे शिथिलो भवेत् ।
अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत् ॥३४

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते षष्ठः पादः ॥

# अथ सप्तमः पादः

## कुम्भकविधिः

प्रणम्य शिवमद्वैतं लोकानां च हिताय वै ।
वक्ष्यामि कुम्भकान् सर्वान् येन सिद्धिं लभेन्नरः ॥१

योगस्वरोदये

प्राणायामस्त्रिधा चेति बहुधा प्रथमं शृणु ।
आसने प्राणसंयामे न शक्ताः सुकुमारकाः ॥२

महापुण्यप्रभावेण शक्यते तु महात्मना ।
इडां शशिप्रभां ध्यात्वा यथाशक्ति तु कुम्भयेत् ॥३

महाज्योतिर्मयो भूत्वा वायुपूर्णकलेवरः ।
शक्तित्रासन्तु संत्रास्य रेचयेद्वायुमर्हितः ॥४

पिङ्गलामर्कवर्णं तु त्यजेद् ध्यात्वा शनैः शनैः ।
अयं पतङ्गकाष्ठाग्निप्रत्यासेन पुनः पुनः ॥५

कृत्वा कलेवरं शुद्धं कुर्याद् यत्नैर्महात्मना ।
मनो निवार्य संसारे विषयेषु तथैव च ॥६

मनोविकारान् सर्वांश्च त्यक्त्वा शून्यमयो भवेत् ।
प्रत्याहारो भवत्येष सर्वनिन्दाचमत्कृतः ॥७

ध्यानं च द्विविधं प्रोक्तं स्थूलसूक्ष्मविभेदतः ।
स्थूलं मन्त्रमयं विद्धि सूक्ष्मन्तु मन्त्रवर्जितम् ॥८

इत्येतत्कथितं सर्वं योगसङ्केतमुत्तमम् ।
अधुना चाष्टकुम्भस्य लक्षणं शृणु कथ्यते ॥९

शीत्कारं सूर्यभेदं च उज्ज्वायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ॥१०

ग्रहयामले । (केवलं प्राणायामेन नाडीशुद्धिकथनानन्तरम्)

तत्सिद्धये विशेषज्ञश्चिरान् कुर्वीत कुम्भकान् ।
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥११

विचित्रकुम्भकास्तु

सूर्यभेदेन मृडघाख्यं तथा शीत्कारशीतली ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लावनी सप्त कुम्भकाः ॥१२

घेरण्डे कथितं सहितकुम्भकम्

सहितं सूर्यभेदश्च उज्ज्यायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ॥१३

प्राणायामकथनान्ते

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत् सूर्यनाड्येन यथाशक्ति वहिर्मरुत् ॥१४

धारयेद् बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरे ।
यावत्स्वेदी न(ख) केशाभ्यां तावत्कुर्यात्तु कुम्भकम् ॥१५

प्राणापानौ समानश्चोदानव्यानौ च वायवः ।
उद्गारे नाग इत्युक्तः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥१६

कुकरः क्षुत् करोत्येव देवदत्तो विजृम्भने ।
धनञ्जयो मन्दमन्दो मृतदेहं न मुञ्चति ॥१७

प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ।
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ॥१८

चित्तं धनञ्जयः शब्दं क्षणमात्रं न निस्सरेत् ।
सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत् ॥१९

इडया रेचयेत् पश्चाद् दैर्घ्येनाखण्डवेगतः ।
पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ॥२०

रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।
कुम्भकं सूर्यभेदन्तु जरामृत्युविनाशकम् ॥२१

बोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्धते ।
इति ते कथितं चण्डि सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥२२

स्वरोदये

कुम्भयेत् सहजं वायुं यथाशक्त्या प्रयत्नतः ।
रेचयेच्चन्द्रमार्गेण सूर्यमार्गेण पूरयेत् ॥२३

चन्द्रमाः पिबते सूर्यं सूर्यः पिबति चन्द्रकम् ।
अन्योन्यकालाभावेन जीवेदाचन्द्रतारकम् ॥२४

सूर्यभेदनानन्तरम्

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा मुक्तासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य वह्निस्थं पवनं शनैः ॥२५

आकेशान्तनखाग्राद्वा निरोधावधि कुम्भयेत् ।
ततः शनैः दक्षनाड्या रेचयेत् पवनं सुधीः ॥२६

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहम् ।
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदेन ह्युत्तमम् ॥२७

कुम्भकं सूर्यभेदं च जरामृत्युविनाशकम् ।
रोधयेत् कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्धयेत् ॥२८

सूर्यभेदनानन्तरं काशीखण्डे

दृढासनं यथाशक्ति प्राणं चन्द्रेण रेचयेत् ।
पूरयेदथ सूर्येण प्राणायामो यदुच्यते ॥२९

स्रवत् पीयूषधारौघं ध्यायंश्चन्द्रसमं त्विषि ।
प्राणायामेन योगीन्द्रः सुखमाप्नोति तत्क्षणात् ॥३०

रविणा प्राणमाकृष्य पूरयेदौदरीं दरीम् ।
कुम्भयित्वा शनैः पश्चाद् योगी चन्द्रेण रेचयेत् ॥३१

ज्वलज्ज्वलनपुञ्जाभं शीलयन्नुष्णगुं हृदि ।
अनेन योग्ययोगेन योगीन्द्रः शर्मभाग् भवेत् ॥३२

उह्यायी घेरण्डे

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥३३

मुखं प्रफुल्लं सम्बन्ध्य कुर्याद् जालन्धरं ततः ।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥३४

उज्ज्यायीं कुम्भकं चण्डि सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत् कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकः ॥३५

आमवातक्षयः कासज्वरप्लीहा न जायते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्ज्यायीं साधयेन्नरः ॥३६

अथ शीतलीकुम्भकं घेरण्डे

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥३७

सर्वदा साधयेद् योगी शीतलं कुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥३८

ग्रहयामले

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत् कुम्भकादितः ।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं प्रिये ॥३९

गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् ज्वररेतःक्षयं क्षुधाम् ।
तृष्णां च शीतलीनामा कुम्भकोऽयं निहन्ति वै ॥४०

अथ भस्त्राख्याकुम्भकं घेरण्डे

भस्त्रेव लोहकारेण यथा क्रमेण संभ्रमेत् ।
ततो वायुं च नासाभ्यां चालयेत्तु शनैः शनैः ॥४१

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्यात्तु कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥४२

त्रिवारं साधयेद् येन भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगं न च क्लेशमारोग्यं च दिने दिने ॥४३

अथ ग्रहयामले

सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः प्रिये ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं प्राणेन रेचयेत् ॥४४

तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेत् स्फुटम् ।
यथा लगति हृत्कण्ठकपाले श्वसनस्ततः ॥४५

वेगेन पूरयेत् किञ्चिद्धृत्पद्मावधिमारुतम् ।
पुनर्विरेचयेत् तद्वत् पूरयेच्च पुनः पुनः ॥४६

यथैव लौहकारस्य भस्त्रां वेगेन चालयेत् ।
तथैव स्वशरीरस्थं पवनं चालयेच्छनैः ॥४७

यदा श्रमो भवेत् पूर्णो बन्धने च तदा लघु ।
धारयेन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥४८

कुम्भकं पूर्ववत् कृत्वा चालयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥४९

कुण्डलीरोधनं चक्रे भारघ्नं शुभदं सुधीः ।
ब्रह्मनाडीं मुखे संस्थं कफघ्नं मलनाशनम् ॥५०

सम्यङ्मात्रं समुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदनम् ।
विशेषेणैव कर्त्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥५१

अथ भ्रामरीकुम्भकं घेरण्डे

अर्द्धरात्रिगते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात् पूरककुम्भकम् ॥५२

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सुधीः ।
प्रथमं झिल्लिनादं च वंशीनादं ततः परम् ॥५३

तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ।
एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ॥५४

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ॥५५

तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धः समाधिं सिद्धिमाप्नुयात् ॥५६

ग्रहयामले

वेदोद्घोषपूर्वकं भृङ्गनादं
भङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।

योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगी
चित्ते याता काचिदानन्दवल्ली ॥५७

वेदोद्घोषं प्रणवम् इति । बाह्यप्रकाशभ्रामरी दत्तात्रये

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेच्च भृङ्गीनादस्ततो भवेत् ॥५८

अन्तःस्थे भ्रामरीं नादं श्रुत्वा तत्र मनो लयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दं देहमित्यतः ॥५९

अथ मनोमूर्च्छा । घेरण्डे

मुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्चैव भ्रुवोन्तरम् ।
संत्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दं जायते ध्रुवम् ॥६०

ग्रहयामले ।

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥६१

अथोड्डाख्यकुम्भकम् । ग्रहयामले ।

मुखं संयम्य नासाभ्यां चाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कण्ठान्ते हृदयावधि सस्वनः ॥६२

पूर्ववत् कुम्भयेद् प्राणं रेचयेदिडया ततः ।
श्लेष्मारोगहरं चैतदनेन दीप्तबन्धनम् ॥६३

नाडीजलोदराधातुगण्डदोषविनाशनम् ।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुड्डाख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥६४

अथ प्लावनी

अन्तःप्रवर्त्तिता धारा मारुतो पूरितोदरः ।
यथा पयस्यगाधेपि प्लवते पद्मपत्रवत् ॥६५

दन्तमूलधारणकुम्भकं काशीखण्डे

संपीड्य रसनाग्रेण राजदन्तं बिलं महत् ।
ध्यात्वा सुधामयीं देवीं सुखासनकरी भवेत् ॥६६

योगस्वरोदये

दन्ताधारो द्वादशेति सर्वरोगक्षयङ्करः ।
धारयेद्दन्तयोर्मध्ये जिह्वाग्रं च बलादपि ।
धृतार्धघटिकामात्रं सर्वरोगन्तु नाशयेत् ॥ ६७

स्वरोदये

मुखनासिककर्णानामङ्गुलिर्भिर्विरोधयेत् ।
दन्तोदरमिति प्रोक्तं सन्मुखीकरणं त्विदम् ॥६८

पूरकान्ते प्रकर्तव्यं पानं जालन्धराभिधम् ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥६९

अथ आकुञ्चनेनैव कण्ठसङ्कोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानेन प्राणः स्यान्मध्यनाभितः ॥७०

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन् षोडशाब्दवयो लभेत् ॥७१

सर्वत्र कुम्भके कुर्याद् गुदस्याकुञ्चनं सुधीः ।
तदा वायुर्भवेद्वश्यो भवेच्च धारणक्षमः ॥७२

तत् प्रमाणं भगवद्गीतायाम्

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणे प्राणं तथापरे ।
प्राणापानगतिं रुद्ध्वा प्राणायामपरायणः ।७३

मार्कण्डेयपुराणे

प्राणापानाविरोधश्च प्राणायाम उदाहृतः ॥७४

केवलकुम्भकं घेरण्डे

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकदा च चतुःषष्टी धारयेत् प्रथमे दिने ॥७५

केवलीं चाष्टधा कुर्याद् यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्यात्त्वयि तत् कथयामि ते ॥७६

प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्यरात्रे चतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात् ससमाने दिने दिने ॥७७

पञ्चवारं दिने वृद्धिं वारैकं वा दिने तथा ।
अजपा परिमाणं च यावत् सिद्धिः प्रजायते ।
कुम्भके केवले सिद्धे किन्न सिध्यति भूतले ॥७८

इत्यघोरविरचिते योगसङ्केते सप्तमः पादः ॥

# अथ अष्टमः पादः

## मुद्रासाधनम्

नत्वा गुरुपदद्वन्द्वं साधकानां सुखाय च ।
मुद्राणां साधनं वक्ष्ये योगशास्त्रस्य सम्मतम् ॥१

मुद्रासाधनमाहात्म्यं मुद्रा मोदप्रदायिनी ।
साधनात् सुखमत्यन्तं प्राप्नोति नात्र संशयः ॥२

यथैव राजती मुद्रा यस्यास्ति स च मोदवान् ।
यावज्जीवनपर्यन्तं दैन्यदुःखैर्न बाध्यते ॥३

तथा योगाङ्गमुद्रेयं लब्ध्वा दुःखैर्न लिप्यते ।
करस्थमायुषं कृत्वा विचरेच्च महीतले ॥४

ग्रहयामले

शीत्कारं च सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृम्भकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयकः ॥५

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ।
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भुवि मण्डले ॥६

## अथ मुद्रासाधनम्

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डियानं मूलबन्धो वन्धो जालन्धराभिधः ॥७

करणं विपरीताख्यं वज्रिणी शक्तिचालनम् ।
इदन्तु मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥८

देवेशि कथितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धीनां दुर्लभं मरुतामपि ॥९

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्टकम् ।
कस्यचिन् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥१०

घेरण्डे तथान्ययोगशास्त्रे च ।

महामुद्रा महाबन्धो महावेधस्ततः परम् ।
मूलबन्धश्च तत् पश्चादुड्डीयानं जलन्धरम् ॥११

तडागी भुजगी काकी मातङ्गी खेचरी तथा ।
विपरीतकरणी योनी वज्रिणी शक्तिचालिनी ॥१२
पाशिनी च नभोमुद्रा अश्विनी माण्डवी तथा ।
शाम्भवी च ततः पश्चादिति विंशति मुद्रिकाः ॥१३

घेरण्डे । महामुद्रा

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ कराभ्यां धृतमङ्गुलिम् ॥१४

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
पूरकैर्वायुमापूर्य महामुद्रा निगद्यते ॥१५

वलितं पलितं वापि जरामृत्युं निवारयेत् ।
क्षयङ्कासगुदावर्त्तं प्लीहाजीर्णज्वरव्यथाम् ।
नाशयेत् सर्वरोगाणि महामुद्राप्रधारणात् ॥१६

गोरक्षे

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनु धारयेत् प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनं स्वकुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेद्
एषा व्याधिविनाशिनी सुमतिदा मुद्रा नृणां कथ्यते ॥१७

चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत् पुनः ।
यावत्तुल्या भवेत् संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥१८

नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ॥१९

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ॥२०

कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी ।

दत्तात्रेये

महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवोक्तं समाचरेत् ॥२१

पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥२२

चिबुकं हृदये न्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा च रेचयेत् ॥२३

वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमुरूपरि विन्यसेत् ॥२४

ग्रहयामले

पादमूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणम् ।
पादं प्रसारितं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥२५

कण्ठे वक्त्रं समारोप्य धारयेद्वायुमुद्धृतम् ।
यथा दण्डाहतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥२६

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डलीसहिता भवेत् ।
आदौ सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रिता ॥२७

अतः शनैः शनैरेव रेचयेत्तं न वेगतः ।
इयं ऋज्वी महामुद्रा तव स्नेहात् प्रकाश्यते ॥२८

महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महामुद्रा तु तेनैव समाख्याता महेश्वरि ॥२९

चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेन समभ्यसेत् ।
यावत् संख्या भवेत्तुल्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥३०

अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यति ।
क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुदप्लीहापुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां च योऽभ्यसेत् ॥३१

कथितेयं महामुद्रा जरामरणनाशिनी ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥३२

अथ महाबन्धः

अन्य एव महाबन्धो मुद्रां बद्ध्वायमभ्यसेत् ।
महाबन्धस्थितो भूमौ स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ॥३३

अयमेव महाबन्धः सिद्धैरभ्यस्यते नरैः ।
पार्ष्णि वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥३४

वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ।
पूरयित्वा मुखे वायुं हृदये चिबुकं दृढम् ॥३५

निष्पीड्य योनिमाकुञ्च्य मनोमध्ये नियोजयेत् ।
रेचयेच्च शनैरेवं महाबन्धोऽयमुच्यते ॥३६

अमुं योनिं महाबन्धं महासिद्धिप्रदायकम् ।
वामाङ्गे च समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥३७

अयं च सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिं निरोधयेत् ।
त्रिवेणीसङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥३८

रूपलावण्यसम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महामुद्रामहाबन्धौ निष्फलौ बेधवर्जितौ ॥३९

अथ महाबेधः

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा प्रकरणं तथा ।
वायूनां गतिमाकृष्य विधृतं कण्ठमुद्रया ॥४०

समस्तयुक्तो यो भूमौ स्फीचौ सन्ताडयेच्छनैः ।
पुटद्वयं समाकृष्य वायुश्चरति सत्वरः ॥४१

सोमसूर्याग्निसम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
वह्निवृद्धिकरं चैवाणिमाद्यष्टगुणप्रदम् ॥४२

मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मृत्युभयं कुतः ।
राजदण्डश्च जिह्वायां बन्धः सन्स भवेद्धितः ॥४३

महाबेधसमाभ्यासो महासिद्धिप्रदायकः ।
बन्धत्रयं महागुह्यं जरामरणनाशनम् ॥४४

अवधिक्रियते यामं यामं यामं दिने दिने ।
पुण्यसम्भारसद्भावं पापौघार्तिहरं सदा ॥४५

सम्यक् शिक्षावतामेव स्वप्नं प्रथमसाधने ।
महामुद्रा महाबन्धो महावेध इति त्रयम् ॥४६

अथ मूलबन्धः । ग्रहयामले

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥४७

अधोगतमपानं च ऊर्ध्वाङ्गे कुरुते हठात् ।
आकुञ्चनेन तं वच्मि मूलबन्धं महेश्वरि ।
योनिपार्ष्णि तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद् बलात् ॥४८

वारं वारं तथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ।
प्राणादिमोदिता बिन्दुर्मूलबन्धेन चैकतः ॥४९

ततो योगस्य संसिद्धिं गच्छतो नात्र संशयः ।
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ॥५०

युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।
अपाने चोर्ध्वंगे याति सम्प्राप्ते नाभिमण्डले ॥५१

तदानुनासिका दीर्घा वर्धते वायुना हृता ।
[नासामार्गवाहिनी अजपा न दीर्घा वहति इत्यर्थः] पाठान्तरं यथा

तदानलशिखादीर्घा वर्धते नात्र संशयः ॥५२

ततो जातं बद्धयोनौ प्राणेषु च स्वरूपकम् ।
तैलाभ्यङ्गं प्रदीपन्तु ज्वलनो देहगस्तथा ॥५३

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता संविवर्धते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥५४

विलं प्रविश्यैव ततो ब्रह्मनाड्यान्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्त्तव्यः परमेश्वरि ॥५५

महाबन्धस्तद्यथा । घेरण्डे

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ॥५६

शनैस्तु चालयेत् पार्ष्णि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जलन्धरे ध्रियेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥५७

अथ महाबेधं यथा

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धं महाबन्धं महाबेधं विना तथा ॥५८
महाबन्धं समासाद्य उड्डायी कुम्भकं चरेत् ।
महाबेधं समाख्यातं योगिनां सिद्धिदायकम् ॥५९
बन्धत्रयं महागुह्यं योगसिद्धिकरं परम् ।

मूलबन्धं घेरण्डे

पार्ष्णिपादेन वामेन योनिमाकुञ्चयेत्ततः ॥६०
नाडीग्रन्थि मेरुदण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः ।
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ॥६१
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धं निगद्यते ।

गोरक्षे

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ॥६२
अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥६३

उड्डीयानबन्धः । ग्रहयामले

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणमुड्डीयते ततः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं ज्ञातव्यः परमेश्वरि ॥६४
उड्यानं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बन्धो निगद्यते ॥६५
उदरे पश्चिमातानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी ॥६६
उड्डानकं तु सहजं कथ्यते परमेश्वरि ।
अभ्यासेन वितन्त्रस्तु वृद्धोऽपि (?) तरुणो भवेत् ॥६७

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात् प्रयत्नतः ।
षण्मासाभ्यासवान् मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥६८

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥६९

पश्चिमोत्तानमुदरे कारयेद् हृदये गले ।
शनैः शनैर्यथा प्राणस्तुन्दं सिद्धिं स गच्छति ॥७०

सर्वेषामेव बन्धानामुत्तमोऽयुड्डीयानकः ।
उड्डीयाने महेशानि मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥७१

दत्तात्रेयसंहितायाम्

उड्डीयानं च सहजं मुनिभिः कथ्यते सदा ।
अभ्यसेद् यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते ।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि प्राणं कुर्यात् प्रयत्नतः ॥७२

षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ।
मूलबन्धस्तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित् ॥७३

(उड्डीयानं मूलबन्धवद्गुह्याकुञ्चनं कार्यमिति मतम्) गोरक्षे यथा ।

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेशरी ॥७४

उदरात् पश्चिमे भागे अधोनाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयानो ह्ययं बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ॥७५

काशीखण्डे

उड्डीनं कुरुते यस्मादहोरात्रं महाखगः ।
उड्डीयानं ततः प्रोक्तं तत्र बन्धो विधीयते ॥७६

जठरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च धारयेत् ।
उड्डीयानो ह्ययं बन्धो मृत्योरपि भयं हरेत् ॥७७

अथ जालन्धरबन्धः । गोरक्षे

बध्नाति हि शिराजालं बाधो याति न भोजनम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखस्य नाशनः ॥७८

जालन्धरकृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतद्वह्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥७९

ग्रहयामले

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताव्ययकारकः ॥८०

नाभिस्थाग्निकपालस्थं सहस्रकमलाच्च्युतम् ।
अमृतं सर्वदा स्रावं विन्दुतां याति देहिनाम् ॥८१
यथाग्निश्च तदमृतं न पिबेच्च पिबेत् स्वयम् ।
याति पश्चिमभागेन एवमभ्यासतः सदा ॥८२

अमृतं कुरुते देहं जालन्धरमतोऽभ्यसेत् ।

ग्रहयामले

बध्नाति हि शिराजालं मध्यगामी न भोजनम् ।
अतो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥८३

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचने कृते ।
न पीयूषं पचत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥८४

कण्ठसङ्कोचने नैव द्वे नाड्यौ कुम्भयेद्दृढम् ।
बन्धत्रयमिदं गुह्यं महासिद्धिनिषेवितम् ॥८५

अथ आकुञ्चनेनाशु कण्ठसङ्कोचने कृते ।
मध्यपश्चिमतानं स्यात् प्राणस्तु मध्यनाभिगः ॥८६

ब्रह्मस्थानस्थितो बोधः प्रयाति पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥८७

मूलस्थानं समाकुञ्च्य उड्डानाख्यां तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत् पश्चिमं पथम् ॥८८

अनेनैव विधानेन सेवते पवनालयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥८९

काशीखण्डे

बध्नाति हि शिराजालमधोगामी न भोजनम् ।
एष जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥९०

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥९१
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताक्षयकारकः ॥९२

घेरण्डे

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरकृतो बन्धो षोडशाधारबन्धनम् ॥९३
जालन्धरमहामुद्राममृताक्षयकारिणीम् ।
महामुद्रा महाबन्धो महाबेध इति त्रयम् ।
बन्धत्रयं महादुःखं ग्रहयामलसम्मतम् ॥९४
मूलबन्धो महाबन्धो महाबेध इति त्रयम् ।
बन्धत्रयं महागुह्यमिति घेरण्डसम्मतम् ॥९५
मूलबन्धस्तूड्डीयानो जालन्धर इति त्रयम् ।
बन्धत्रयं महागुह्यं जरामरणनाशनम् ॥९६
बन्धत्रयं च त्रिविधं योगशास्त्रस्य सम्मतम् ।
सर्वदा साधयेद् योगी श्रद्धया यत्नतः सदा ॥९७

अथ तडागी । घेरण्डे

उदरे पश्चिमातानं कुर्यात्तु तडागाकृतिम् ।
तडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥९८

अथ भुजङ्गीमुद्रा घेरण्डे

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य अनिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद् भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥९९
यावन्त उदरे रोगा अजीर्णाद्या विशेषतः ।
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥१००

अथ काकीमुद्रा घेरण्डे

काकचञ्चुवतास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा रोगिणां रोगनाशनम् १०१

काशीखण्डे

काकचञ्चुवदास्येन शीतलं शीतलं पिबेत् ।
प्राणं प्राणविधानज्ञो योगी भवति निर्जरः ॥१०२

अथ खेचरीमुद्रा । घेरण्डे (आदौ जिह्वाशोधनं कृत्वा)

तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलीत्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामलम् ॥१०३

शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ॥१०४

तदग्रं लौहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ।
नित्यं कुर्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयचान्तके ॥१०५

एवं कृते च नित्ये च लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेन मार्जयेद्भालरन्ध्रकम् ॥१०६

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ।
नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥१०७

अङ्गुल्या च प्रदेशिन्या मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यस्य योगोऽयं नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥१०८

ग्रहयामले

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।
न खेचरी महामुद्रा न नादः सदृशो लयः ॥१०९

घेरण्डे

जिह्वाधो नातिसम्भिन्ना रसनां चालयेत् सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥११०

एवं नित्यसमभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।

दत्तात्रये

नासिकास्पर्शजिह्वेयं तालुलग्ना भवेत्ततः ।

घेरण्डे

रसनां हि तालुरन्ध्रे शनैः शनैः प्रवेशयेत् ॥१११

भ्रुवोर्मध्यगता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ॥११२

न च रोगो जरामृत्युर्देवदेहो भवेद् ध्रुवम् ।
न चाग्निर्दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ॥११३

न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ।
देवतुल्यं भवेद्गात्रं समाधिर्जायते ध्रुवम् ॥११४

कपालरन्ध्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ।
नानाविधिसमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ॥११५

दत्तात्रये

अन्तः कपालविवरे जिह्वां व्यावृत्य बन्धयेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ॥११६

ग्रहयामले

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥११७

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परिवर्त्तयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥११८

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धं यस्तु तिष्ठति ।
विषयान्मुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥११९

न रोगमरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥१२०

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न स कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी ॥१२१

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सर्वनमस्कृता ॥१२२

खेचर्या मुद्रिता येन विवरं लम्बिकोर्ध्वकम् ।
तस्य न क्षरते विन्दुः कामिन्या श्लेषितस्य च ॥१२३

चलितोऽपि यदा विन्दुं संप्राप्ते योनिमण्डले ।
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबन्धो योनिमुद्रया ॥१२४

ऊर्ध्वजिह्वास्थितो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवान् ॥१२५

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥१२६

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेनापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥१२७

तस्मादिदं प्रकुर्वीत नित्यं युक्तः समाहितः ।
रसनां वेशयेदूर्ध्वं पिबेदमरवारुणीम् ॥१२८

कुलिनं तमहं वन्दे इतरे च कुसाधकाः ।
गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥१२९

गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ।
जिह्वाप्रवेशसम्भूतवायुना स्थापितं खलु ।
चन्द्राद्गलति संसारं तस्मादमरवारुणी ॥१३०

मूर्ध्नि षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठाद्
ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत् ।
तत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामृतं यः पिबे-
न्निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरञ्जीवति ॥१३१

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा रसस्यन्दनी
सा क्षारकटुकादिदुग्धसदृशी क्षीराज्यतुल्याथवा ।
व्याधीनां हरणं जयन्तकरणं शास्त्राङ्गमुद्गीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणवत् सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥१३२

एवं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्बो ह्येकावस्था मनोन्मनी ॥१३३

सुचिरं ज्ञानजनकं पञ्चतत्त्वसमन्वितम् ।
तिष्ठन्ति खेचरीमुद्रा अस्मिन् शून्ये निरञ्जने ॥१३४

घेरण्डे

आदौ लवणक्षारं च तत्र तिक्तकषायनम् ।
नवनीतं घृतं क्षीरं दधि तक्रं मधूनि च ॥१३५

द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ।

योगस्वरोदये

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा कलार्द्धं योऽवतिष्ठते ।
क्षणेन मुच्यते देवि व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥१३६
रसना त्वन्तरे नित्यं यावद् ब्रह्मविलं गता ।
अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत् ॥१३७
सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो योगीन्द्रो नात्र संशयः ।
रसनातालुमूले च वायुं पीत्वा शनैः शनैः ॥१३८
षण्मासाभ्यन्तरे देवि महायोगी भविष्यति ।
क्षीरेण नश्यते व्याधिः कटुकण्डुविनाशनम् ॥१३९
सुस्वादेन महादेवि बालपाकविनाशनम् ।
घृतास्वादेन मात्रेण अमरत्वं लभेन्नरः ॥१४०
मधुस्वादरसाष्टे च शास्त्रमुदीरते स तु ।
मिष्ठान्नखण्डखाद्यादिलड्डुकस्वादवर्त्तिनी ॥१४१
नानाविधं रसं प्राप्य आनन्दं च दिने दिने ।

काशीखण्डे

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥१४२
न पीड्यते स रोगेण न च लिप्यते कर्मणा ।
बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥१४३
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैव खेचरी प्रोक्ता मुद्रा सिद्धैर्निषेविता ॥१४४
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ॥१४५

अश्विनीमुद्रा

आकुञ्चयेद् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा मुद्रा शक्तिप्रबोधिनी ॥१४६

विपरीतकरणी मुद्रा

यत् किञ्चित् स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्यरूपकम् ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥१४७

तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न च शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ १४८

ऊर्ध्वं नाभिरधः स्थानमूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणं विपरीताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥१४९

नित्यमभ्याससंयुक्तं जठराग्निविवर्द्धनम् ।
स्वल्पाहारो निराहारः क्षुधार्त्तो बलहा भवेत् ॥१५०

आहारं बहुलं तस्य सम्पाद्य साधकस्य तु ।
नात्याहारो यदि भवेदग्निर्देहं दहेत् क्षणात् ॥१५१

अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ।
क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेद्धि दिने दिने ॥१५२

वलितं पलितं चैव षण्मासाद्धि विनाशयेत् ।
मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेच्च स चार्कजित् ॥१५३

मासमात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत् स तु योगवित् ।

योनिमुद्रा घेरण्डे

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसोमुखम् ॥१५४

अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च धारयेत् ।
काकिनीं प्राणतः कृष्य अपाने योजयेत्ततः ॥१५५

षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसः मनुना सुधीः ।
चैतन्यमानयेद् देवि निद्रिता या भुजङ्गिनी ॥१५६

जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ।
शक्तिमयं स्वयं रत्या परशिवेन सङ्गमम् ॥१५७

नानासुखं विहारं च चिन्तयेत् परमं सुखम् ।
शिवशक्तिसमायोगादेकात्मत्वं विभावयेत् ॥१५८

आनन्दमयसम्भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ।

योनिमुद्रां परां गोप्यां देवानामपि दुर्लभाम् ।
सकृद् यो भावसंसिद्धः समाधिस्थः स एव हि ॥१५९

अथ वज्रोणी घेरण्डे

धरामवष्टभ्य करस्तनाभ्या-
मूर्ध्वं क्षिपेत् पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय
वज्रोणीमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥१६०

वज्रोणी ग्रहयामले

वज्रोणी चामरोणी च सयोनिश्च त्रिधा मता ।
यत्तासां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्तव्यं च विशेषतः ॥१६१

स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमं विना ।
वज्रोणीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनः ॥१६२

अधोभागे गतं विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितन्तु स्वकं विन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥१६३

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैव द्वितीयं च नारी च वलवर्त्तिनी ॥१६४

मेढ्रेन च शनैः सम्यक् कृत्वा कुञ्चनमभ्यसेत् ।
पुरुषो वापि नारी वा वज्रोणीसिद्धिमाप्नुयात् ॥१६५

प्रयत्नतः शिराजालं फुत्कारे कम्बु वर्धयेत् ।
शनैः शनैः प्रकुर्याच्च वायुसञ्चारकारणात् ॥१६६

भार्याभगगतं विन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
वलितं पलितं विन्दुं विन्दुमाकृष्य रक्षयेत् ॥१६७

एवन्तु रक्षयन् विन्दुं मृत्युं जयति योगवान् ।
मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात् ॥१६८

सुगन्धि योगिनो देहं जायते विन्दुधारणात् ।
यावद् विन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥१६९

मलायत्तं वलं पुंसां शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मलं चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥१७०

ऋतुमत्या रजोप्येवं स्वयं विन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रादाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगतः ॥१७१

सहयोन्यमरोणी च वज्रोणीत्रयभेदतः ।
वज्रोणी मैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः साङ्गलेपनम् ॥१७२

आसीनयोः सुखेनैव सूक्ष्मव्यापारयेत् क्षणात् ।
सहयोनिरियं प्रोक्ता श्रद्धया परमेश्वरि ॥१७३

पित्तोल्वणत्वात् प्रथमं च धारां
विहारनिःसारतयान्त्यधाराम् ।
निषेवते शीतलमध्यधारां
कम्पोलिकैः खण्डमतेरवर्यः ॥२७४

अमरीं यः पिबेन्नित्यं न्यासं कुर्वन् दिने दिने ।
वज्रोणीमभ्यसेदेवममरोणीति कथ्यते ॥१७५

यक्षणाकुञ्चनेनोर्ध्वं यद्रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं ज्ञानं खेचरी च प्रजायते ॥१७६

देहसिद्धिं च लभते वज्रोण्यभ्यासयोगतः ।
अयं शुभकरो योगो भोगान् भुङ्क्ते विमुक्तिदः ॥१७७

वज्रोणी यदि कर्त्तव्या क्षीरेण चाभ्यसेत्सुधीः ।
शत्रूणां नाशकर्त्तव्यं शत्रुवृद्धिं न कारयेत् ॥१७८

शक्तिचालनी । ग्रहयामले

कुण्डलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥१७९

गङ्गायमुनयोर्मध्ये वाला रण्डा तपस्विनी ।
बलादाकृष्य गृह्णीयात् तद्विष्णोः परमं पदम् ॥१८०

पुच्छं प्रगृह्य भुजगीं सुप्तामुद्बोधयेदपि ।
निद्रां विहाय सा ऋज्वी ऊर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥२८१

वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥१८२

मृत्युवज्रगतस्यापि ततो मृत्युभयं कुतः ।
मुहूर्त्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥१८३

ऊर्ध्वमाकर्षते किञ्चित् सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायाः समुद्गता ॥१८४

जहाति नित्यं प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वयम् ।
तस्मात् सञ्चालयेन्नित्यं शब्दगर्भामरुन्धतीम् ॥१८५

यस्याः सञ्चालनेनैव रोगी रोगैर्विमुच्यते ।
येन सञ्चालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनः ॥१८६

किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ।
अभ्यासान्निस्सृतां चैन्द्रीं सह नित्यं समाश्रयेत् ॥१८७

धारयेत्तूत्तमाङ्गे च दिव्यदृष्टिप्रदायिकाम् ।
इति मुद्रा दश प्रोक्तास्तव स्नेहान्महेश्वरि ॥१८८

एकैकं चाशुयमिनां महासिद्धिप्रदायकम् ।

शक्तिचालनी मुद्रा घेरण्डे

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ॥१८९

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवपशोरिव ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥१९०

उद्घाटयेत् कवाटन्तु यथा कुञ्जिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं विभेदयेत् ॥१९१

नातिबृहद्वेष्टनं च न च एव बहिः स्थितम् ।
गोपनीयं गृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥१९२

वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
दुकूलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥१९३

एवमम्बरयुक्तं च कटीसूत्रेण योजयेत् ।
भस्मना गात्रसंलिप्तः सिद्धासनं यथाचरेत् ॥१९४

नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् ।
तावदाकुञ्चयेद् गुह्यं शनैरश्विनीमुद्रया ॥१९५

यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुं प्रवेशयेद्बलात् ।
तदा वायुप्रयत्नेन मुद्रां भुजगीकुम्भिकाम् ॥१९६

बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ।
शब्दद्वयं फलैकन्तु योनिमुद्रा च चालनम् ॥१९७

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत् ॥१९८

शक्तिचालनी गोरक्षे

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥१९९
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमनामयम् ।
मूलेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरि ॥२००

प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
कुण्डलिन्या यथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥२०१

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं चलच्चेक्षितम् ।
वारम्वारमपानमूर्ध्वमनिलं नोच्चारयेत् पूरितं
मुञ्चेत् प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावादतः ॥२०२

पाषाणीमुद्रा घेरण्डे

स्कन्दपृष्ठे क्षिपेत् पादौ पाशवत् दृढबन्धनम् ।
सा एव पाषाणी मुद्रा शक्तिबोधप्रकारिणी ॥२०

नभोमुद्रा

यत्र तत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वां स्थितो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेतद् रोगिणां रोगनाशिनी ॥२०४

माण्डूकी मुद्रा

मुखं सम्मुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं च माण्डूकीमुद्रिकां विदुः ॥२०५

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशं जायते पक्वं यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥२०६

नासारन्ध्रजलपानफलम्

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं
पिबति खलु नरो यो नासारन्ध्रेण वारि ।
स भवति मतिपूर्णश्चक्षुषा त्वर्कतुल्यो
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ॥२०७

मातङ्गिनीमुद्रा घेरण्डे

कण्ठलग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनः पुनः पुनः पुनः ॥२०८
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
प्रथमाभ्यासकालेन नासारन्ध्रे जलं पिबेत् ॥२०९
ततोऽभ्यासे स्थिरीभूते साधयेन् मुद्रिकां पराम् ॥२१०

शाम्भवीमुद्रा घेरण्डे

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेत् शाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥२११
वेदशास्त्रपुराणाद्या सामान्यगणिका इव ।
एकैव शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥२१२
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥२१३
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वर !
शाम्भवीं यो विजानाति स्वयं ब्रह्म नचान्यथा ॥२१४

इत्यघोरविरचितायां योगकर्णिकायां योगसङ्केते अष्टमः पादः ॥

# अथ नवमः पादः

प्रणम्य परमात्मानं कैवल्यं मुक्तिदं शिवम् ।
अधुना धारणं वक्ष्ये अनेकग्रन्थसम्मतम् ॥१

गौतमीये

अङ्गुष्ठगुल्फजानुवन्धपावनीलिङ्गनाभिषु ।
हृद्ग्रीवाकण्ठदेशेषु लम्बिकायां तथानसि ॥२
भ्रू मध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशस्ते यथाविधि ।
धारणं प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥३

अथ पञ्चधारणा । काशीखण्डे

स्तम्भिनी प्लावनी चैव दाहिनी भ्रामणी तथा ।
शमनी च भवन्त्येता भूतानां पञ्च धारणा ॥४
आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ।
प्रत्याहारेण सम्पन्नो धारणामथ चाभ्यसेत् ॥५
हृदये पञ्चभूतानां धारणं यत् पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा सा विधीयते ॥६

आदौ मूलाधारं यथा । काशीखण्डे

हरितालनिभां भूमिं सालङ्कारां सवेधसाम् ।
चतुष्कोणां हृदि ध्यायेदेषा स्यात् क्षितिधारणा ॥७

दत्तात्रेयसंहितायाम्

पृथिवीधारणं वक्ष्ये पार्थिवेभ्यो भयापहम् ।
नाभेरधोगुदस्योर्ध्वं घटिकां पञ्च धारयेत् ॥८
वायुं ततो भवेत् पृथ्वीधारणं तद्भयापहम् ।
पृथिवीसम्भवात् तस्य न मृत्युर्योगिनो भवेत् ॥९

गोरक्षे

या पृथ्वी हरितालहेमरुचिरा तत्त्वं लकारान्विता
संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणादहिस्थायिनी ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकां चिन्तान्वितां धारयेद्
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद् ध्रुवा धारणा ॥१०

घेरण्डे

कथिता शाम्भवी मुद्रा सुसूक्ष्मा पञ्चधारणा ।
धारणानि समासाद्य किन्न सिध्यति भूतले ॥११

अनेन परदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥१२

यस्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भूमौ लकारान्वितौ
वेदार्थं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्च घटिकां चिन्तान्वितं धारये-
देषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद्ध्रुवा धारणा ॥१३

(सर्वत्र मूलाधारं पीतवर्णाभं, शोणपुष्पाभम् इति सत्यं, न तु शोणरक्तमिति )

अथ जलमण्डलधारणा काशीखण्डे

कण्ठेम्बुतत्त्वमर्द्धेन्दुनिभं विष्णुसमन्वितम् ।
वकारवीजं कुन्दाभं ध्यायेदम्बु जयेदिति ॥१४

दत्तात्रेये

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्चनाडिकाम् ।
ततो जलभयं नास्ति जलमृत्युर्न योगिनः ॥१५

गोरक्षे

अर्द्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठे तु तत्त्वास्य तं
यत्पीयूषवकारवीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्च घटिकां चिन्तान्वितं धारये-
देषा दुःसहकालकूटजरणा स्याद्वारुणी धारणा ॥१६

अथ वह्निमण्डलधारणं काशीखण्डे

तालुस्थमिन्द्रगोपाभं त्रिकोणं रेफसंयुतम् ।
रुद्रेणाधिष्ठितं तेजो ध्यात्वा वह्निं जयेदिति ॥१७

दत्तात्रये

नाभ्यूर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत् पञ्चनाडिकाम् ।
आग्नेयी धारणा सेयं न मृत्युस्तस्य वह्निना ॥१८

गोरक्षे

यत्तालुस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणानलं
तेजोरूपयुतं प्रवालरुचिरं रुद्रेण यत् सङ्गितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्च घटिकां चिन्तान्वितं धारये-
देषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरी धारणा ॥१९

घेरण्डे

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं वीजं त्रिकोणान्वितं
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सङ्गितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकां चिन्तान्वितं धारयेद्
एषा मानवकालभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥२०

अथ वायवी धारणा काशीखण्डे

वायुतत्त्वं भ्रुवोर्मध्ये वृत्तमञ्जनसन्निभम् ।
यं बीजमीशदैवत्यं ध्यायेद्वायुं जयेदिति ॥२१

दत्तात्रये

नाभिभ्रुवोर्हि मध्ये तु प्रादेशद्वयसम्मितम् ।
धारयेत् पञ्चघटिकां वायुसेवा हि वायवी ॥
धारणात्तस्य वायोस्तु योगिनो न भयं भवेत् ॥२२

गोरक्षे

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं वृत्तं बहिरन्तरे
तत्त्वं वायुमयं यकारसहितं तत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्च घटिकां चिन्तान्वितं धारयेद्
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥२३

घेरण्डे

यद्भिन्नाञ्जनपुष्पसन्निभमिदं धूम्राभभासं परं
तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरी देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्च घटिकां चिन्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥२४

आकाशधारणा काशीखण्डे

आकाशं च मरीचिधामसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं
यन्नादेन सदा शिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकां चिन्तान्वितं धारयेद्
एषा मोक्षकवाटपाटनपटु प्रोक्ता नभोधारणा ॥२५

दत्तात्रेये

भ्रूमध्यादुपरिष्ठात्तु धारयेत् पञ्चनाडिकाम् ।
वायुं योगी प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥२६

आकाशधारणं कुर्वन् मृत्युं जयति तत्त्वतः ।
यत्रतत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ॥२७

एवं च धारणा पञ्च कुर्याद्योगी विधानतः ।
ततो दृढशरीरस्य मृत्युरस्य न विद्यते ॥२८

इत्येवं पञ्चभूतानां धारणं यः समभ्यसेत् ।
ब्रह्मणः प्रलये वापि तस्य मृत्युर्न विद्यते ॥२९

गोरक्षे

आकाशं हि विशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रस्थितं
तन्नादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकां चिन्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकवाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥३०

घेरण्डे

यत् सिन्धोः सितशुद्धवारिसदृशं व्योम परं भावितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं वीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकां चिन्तान्वितं धारये-
देषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥३१

इत्यघोरविरचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते नवमः पादः ॥

# अथ दशमः पादः

शिवं शान्तं सर्वमयं नत्वा स्तुत्वा पुनः पुनः ।
वक्ष्यामि ध्यानयोगं च योगिनां च हिताय वै ॥१

ध्यानं काशीखण्डे

चिन्तायां ध्यै स्मृतो धातुश्चिन्तातत्त्वे सुनिश्चलः ।
एतद्ध्यानमिह प्रोक्तं सगुणं निर्गुणं द्विधा ॥२

सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं मतम् ।
समन्त्रं सगुणं विद्धि निर्गुणं मन्त्रवर्जितम् ॥३

अन्तश्चेतो बहिश्चक्षुरवस्थाप्य सुखासनम् ।
समत्वं च शरीरस्य ध्यानमुद्रातिसिद्धिदा ॥४

नाश्वमेधेन तत् पुण्यं न च वै राजसूयतः ।
यत् पुण्यमेकध्यानेन लभेद्योगी स्थिरासनः ॥५

शब्दादीनां च तन्मात्रा यावत्कर्मादिषु स्थिता ।
तावदेव स्मृतिर्ध्यानं स्यात् समाधिरतः परम् ॥६

धारणा पञ्चनाडीका ध्यानं स्यात् षष्ठनाडिका ।
दिनद्वादशकेन स्यात् समाधिरिह मन्यते ॥७

दत्तात्रेयसंहितायां पञ्चधारणान्ते

समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।
वायुं निरुध्य तं ध्यायेद् देवतामिष्टवाञ्छनम् ॥८

सगुणं ध्यानमेतत् स्यादणिमादिसुखप्रदम् ।
निर्गुणं खमिव ध्यायेन् मोक्षमार्गः प्रवर्तते ॥९

निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिं च समभ्यसेत् ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ।
वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद् ध्रुवम् ॥१०

गोरक्षे

यच्चित्ते निर्मला चिन्ता तद्धि ध्यानं प्रचक्षते ।
द्विविधं भवति ध्यानं सकलं निष्कलं तथा ॥११

सकलं वर्णभेदेन निष्कलं सकलं भवेत् ।
उपाधितत्त्वयुक्तानि कुर्वन्त्यष्टगुणोदयाः ॥१२

स्पृष्टं ब्रह्मात्मकं तेजः शिवज्योतिरनुत्तमम् ।
ध्यात्वा जप्त्वा विमुक्तः स्यादिति गोरक्षभाषितम् ॥१३

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ।
एकस्य ध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥१४

उपाधिश्च तथा तत्त्वं द्वयमेतदुदाहृतम् ।
उपाधिः प्रोच्यते वर्णस्तत्त्वमात्मा विधीयते ॥१५

उपाधेरन्यथाजातं तत्त्वसंस्थितिरन्यथा ।
समस्तव्याधिविध्वंसि तदाभ्यासेन जायते ॥१६

शब्दादीनां च तन्मात्रं यावद्वर्णादिषु स्थितम् ।
तावदेव स्मृतं ध्यानं समाधिः स्यादतः परम् ॥१७

धारणा पञ्चनाडीभिर्ध्यानं च षष्ठनाडिका ।
दिनद्वादशके तस्य समाधिः प्राणसंयमात् ॥१८

घेरण्डे

स्थूलं सूक्ष्मं तथा ज्योतिर्ध्यानं स्यात् त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयन्तथा ।
सूक्ष्मं विन्दुमयं ब्रह्म कुण्डली परदेवता ॥१९

अथ स्थूलध्यानं तत्रैव

स्वकीयहृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नदीपन्तु सुवर्णवालुकामयम् ॥२०

चतुर्दिक्षु नीपतरुबहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसङ्कूलैर्वेष्टितं परिखान्वितम् ॥२१

मालतीमल्लिकाजातीकेशरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥२२

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
तत्र शाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥२३

भ्रमरैः कोकिलैर्मात्वैर्गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्त्वस्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥२४

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी पङ्कजं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद् तद्ध्यानं गुरुभाषितम् ॥२५

यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥२६

सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचेष्टयेत् ।
विलग्नमङ्कितं पद्मं द्वादशदलसंयुतम् ॥२७

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशबीजभूषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥२८

तन्मध्ये कर्णिकायान्तु अकथादित्रिरेखकम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्त्तते ॥२९

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्त्तते ॥३०

ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च द्विलोचनम् ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥३१

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधि गुरुध्यानात् स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥३२

स्थूलध्यानन्तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षं जायते ॥३३

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ॥३४

जीवात्मा तिष्ठति तत्र तेजोध्यानं तदेव हि ।
तेजोध्यानं श्रुतं चण्डं सूक्ष्मध्यानं वदामि ते ॥३५

बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जागृता भवेत् ।
आत्मना सहयोगेन चञ्चलात्मा न दृश्यते ॥३६

शाम्भवीमुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिध्यति ।
सूक्ष्मं ज्ञानं परं ध्यानं देवानामपि दुर्लभम् ॥३७

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं परात् परं परात् परम् ॥३८

इति ते कथितं चण्डध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।
आत्मसाक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥३९

गोरक्षे

आधारं प्रथमं चक्रं स्वर्णाभं च चतुर्दलम् ।
कुण्डलिन्या समायुक्तं ध्यात्वा मुच्येत किल्विषात् ॥४०

साधिष्ठाने च षट्पत्रे षण्माणिक्यसमप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा संक्षोभयेज्जगत् ॥४१

मणिपूरे मेघवर्णे दिग्दले वह्निमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा पापैः प्रमुच्यते ॥४२

हृदाकाशे स्थितं शम्भुं प्रचण्डरवितेजसम् ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥४३

सततं घण्टिकामध्ये विशुद्धे दीपकप्रभे ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा दुःखं विमुञ्चति ॥४४

स्रवत् पीयूषसम्पूर्णे लम्बिकाचन्द्रमण्डले ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मृत्युं प्रमुञ्चति ॥४५

भ्रुवोरन्तर्गतं देवं षण्माणिक्यशिरोपमम् ।
नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वानन्दमयो भवेत् ॥४६

ध्यायेन्नीलनिभं नित्यं भ्रूमध्ये परमेश्वरम् ।
आत्मानं विजितप्राणो योगी योगमवाप्नुयात् ॥४७

निर्गुणं च शिवं शान्तं गगने विश्वतोमुखम् ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥४८
आकाशं यत्र शब्दः स्यात्तदाब्जं चक्रमुच्यते ।
तत्रात्मानं शिवं ध्यात्वा योगी योगमवाप्नुयात् ॥४९
निर्मलं गगनाकारं मरीचिजालसन्निभम् ।
आत्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् ॥५०

इत्यघोरविरचितायां योगकर्णिकायां योगसङ्केते दशमः पादः ॥

# अथ एकादशः पादः

प्रणम्य निर्गुणं नित्यं निरीहं निष्कलं शिवम् ।
समाधिलक्षणं यच्च वदामि शास्त्रसम्मतम् ॥१

काशीखण्डे

जलसैन्धवयोः साम्यं यथा भवति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरिह भण्यते ॥२

यथा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं यत् स समाधिरिहोच्यते ॥३

यत्समत्वं द्वयोरत्र जीवात्मपरमात्मनोः ।
स नष्टसर्वसङ्कल्पः समाधिरभिधीयते ॥४

नात्मानं न परं वेत्ति न शीतं नोष्णमेव च ।
समाधियुक्तो योगीन्द्रो न सुखं न सुखेतरम् ॥५

कल्पान्तेनैव कालेन लिप्यते नैव कर्मणा ।
विद्यते नैव शस्त्रास्त्रैर्योगी मुक्तः समाधिना ॥६

युक्ताहारविहारश्च युक्तचेष्टो हि कर्मसु ।
युक्तनिद्रावबोधश्च योगी तत्त्वं प्रपश्यति ॥७

तत्त्वं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ।
हेतुदृष्टान्तरहितं वाङ्मनोभ्यामगोचरम् ॥८

तत्र योगी निरालम्बे निरातङ्के निरामये ।
षडङ्गयोगविधिना परे ब्रह्मणि लीयते ॥९

यथा घृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि तद्भवेत् ।
क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्र तन्मयतां व्रजेत् ॥१०

दत्तात्रेये

समाधिसमतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
यदि स्याद् देहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेत्तत्सृजेत्स्वयम् ।११

परब्रह्मणि लीयेत त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् ।
अथ नो चेत् समुत्सृष्टं स्वशरीरं यदि प्रियम् ॥१२

सर्वलोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः ।
कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गेऽपि सञ्चरेत् ॥१३

मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापि क्षणाद्भवेत् ।
सिंहो व्याघ्रो गजो वापि स्यादिच्छातोन्यजन्मताम् ॥१४

यथेष्टमेव वर्त्तेत योगी विद्वान् महेश्वरः ।
कविमार्गोपयुक्तन्ते सङ्केतेष्टाङ्गयोगतः ॥१५

गोरक्षे

यत् सर्वद्वन्द्वयोरैक्यं समाधिः स विधीयते ।
न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥१६

नात्मानं च परं वेत्ति योगी मुक्तः समाधिना ।
खाद्यते न स कालेन बाध्यते न स कर्मणा ।
साध्यते न च केनापि योगी मुक्तः समाधिना ॥१७

अभेद्यः सर्वशस्त्राणामवध्यः सर्वदेहिनाम् ।
अग्राह्यो मन्त्रयन्त्राणां योगी मुक्तः समाधिना ॥१८

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥१९

निराद्यन्तं निरालम्बं निष्प्रपञ्चं निराश्रयम् ।
निरामयं निराकारं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥२०

निर्मलं निश्चलं नित्यं निर्गुणं निष्क्रियं महत् ।
ज्ञानं विज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥२१

निरातङ्के निरालम्बे निराधारे निराश्रये ।
योगी योगविधानेन परब्रह्मणि लीयते ॥२२

हेतुं तदन्तनिर्मुक्तं मनोबुद्धेरगोचरम् ।
यमधिज्ञानमानन्दं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥२३

यथा घृते घृतं क्षिप्तं घृतमेव हि जायते ।
क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्त्वमेव हि जायते ॥२४

दुग्धे क्षीरं घृतं सर्पिरतो वह्निरिवार्पितः ।
तन्मयत्वं व्रजत्येव योगी लीनः परे पदे ॥२५

भवभीतिहरं नृणां मुक्तिसोपानसंज्ञकम् ।
गुह्याद्गुह्यतरं गुह्यं गोरक्षेण प्रकाशितम् ॥२६

योगशास्त्रं पठेन्नित्यं किमन्यैः शास्त्रविस्तरैः ।
यत्स्वयं च दिनं यस्य कथितं वदनाम्बुजात् ॥२७

घेरण्डे

अहं ब्रह्म न चान्योस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥२८

उन्मनी सहजावस्था सर्वत्रैकात्मवाचका ।
जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥२९

भूचराः खेचराश्चाद्या यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्या वारिपर्वताः ॥३०

सर्वं ब्रह्म विजानीयात् सर्वं पश्यति चात्मनि ।
आत्मघटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ॥३१

घटाद्भिन्नतरं ज्ञात्वा वीतरागविवासनम् ।
एवंविधि समाधिः स्यात् सर्वसंकल्पवर्जितः ॥३२

स्वदेहे धनदाराद्या वान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥३३

लयामृतं परं तत्त्वं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥३४

इत्यघोरविरचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते एकादशः पादः ॥

# अथ द्वादशः पादः

ध्यात्वा नित्यं निराकारमव्ययमद्भुतं शिवम् ।
वक्ष्ये लोकोपकारार्थं लययोगमनुत्तमम् ॥१

योगस्वरोदये

यस्य चित्ते हठं नास्ति सहजानन्दनिर्भरम् ।
कर्तव्या च स्थिरा दृष्टिस्तेनैव परमं पदम् ॥२

दत्तात्रेये

लययोगश्चित्तयोगात् सङ्केतैश्च प्रजायते ।
आदिनाथेन सङ्केता अनन्तकोटयः प्रकीर्त्तिताः ॥३

कृपयैकैकसंयुक्तं शबरेभ्योऽपि दत्तवान् ।
तानि सर्वाणि वक्तुं हि न शक्नोम्यतिविस्तरात् ॥४

कानिचित् कथयिष्यामि सहजाभ्यासतः सुखम् ।
तिष्ठन् गच्छन् स्वपन् भुञ्जन् शून्यं ध्यायेदहर्निशम् ॥५

अयमेकोपि सङ्केत आदिनाथेन भाषितः ।
नासाग्रदृष्टिमात्रेण परमः परिकीर्त्तितः ॥६

शिरः पद्म तु भर्गस्य ध्यानं मृत्युञ्जयः परः ।
भ्रूमध्ये दृष्टिमात्रेण परं सङ्केत उच्यते ॥७

विभूतिलेपलाभोपि उत्तमः परिकीर्त्तितः ।
स्वस्य दक्षिणपादस्याङ्गुष्ठेन लयमुत्तमम् ॥८

उत्तमः शरवद्भूमौ शयनं चेत्तदुत्तमम् ॥९

शिथिले निर्जने देशे कुर्याच्चेत् सिद्धिमाप्नुयात् ।
एवं च बहुसङ्केतान् कथयामास शङ्करः ॥१०

सङ्केतैर्बहुभिर्जन्यैर्यस्य चित्तलयो भवेत् ।
स एव लययोगः स्याद् हठयोगं ततः शृणु ॥११

ज्ञानसारे

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा कलार्धं योऽवतिष्ठति ।
क्षणेन मुच्यते देवि व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥१२
रसना त्वन्तरे नित्यं यावद्ब्रह्मविलङ्गता ।
अमृतं रसनाग्रेण पीयमानं विचिन्तयेत् ॥१३
मासार्धे जयति मृत्युं सत्यं सत्यं हि पार्वति !
सर्वव्याधिविनिर्मुक्तो योगीन्द्रो नात्र संशयः ॥१४
रसनातालुमूले च वायुं पीत्वा शनैः शनैः ।
षण्मासाभ्यन्तरे देवि ! महायोगी भविष्यति ॥१५
रसनास्वादसम्भेदविशेषं शृणु पार्वति !
क्षीरेण नश्यति व्याधिः कटुकण्डुविनाशनम् ॥१६
सुखादेन महादेवि ! वालपाकविनाशनम् ।
घृतास्वादनमात्रेण अमृतत्वं लभेन्नरः ॥१७
मधुस्वादरसाच्चैव शास्त्रमुद्गिरते स तु ।
मिष्ठान्नखण्डखाद्यानि लड्डुकस्वादवर्त्तिनी ॥१८
एवमादीन्यनेकानि कामधेनुरुपस्थिता ।
दिव्यकन्यां रमेन्नित्यमाकृष्टिर्जायते सदा ॥१९
अणिमादिगुणोपेत ऊर्ध्वरेताः प्रजायते ।
हिक्वां दद्यात् सदा वक्त्रे घ्राणं चैव विजृम्भते ॥२०
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।
योगिनीगणमासाद्य सृष्टिसंहारकारकः ॥२१
न क्षुधा न तृषा निद्रा तस्य देवी प्रजायते ।
भवेच्च स्वर्गगामीव सर्वदोषविवर्जितः ॥२२

स्वरोदये

सुस्थासनं समासीनो नीरजायतलोचनः ।
चिन्तयेत्परमात्मानं यो वदेत् स भविष्यति ॥२३

आकाशे नासिकाग्रे तु सूर्यकोटीसमं स्मरेत् ।
श्वेतं रक्तं तथा पीतं कृष्णमित्यादिरूपतः ॥२४

एवं ध्यात्वा चिरायुस्स्याद् अङ्गजननवर्जितः ।
शिवतुल्यो महात्मासौ हठयोगप्रसङ्गतः ॥२५

हठज्योतिर्मयो भूत्वा ह्यन्तरेण शिवो भवेत् ।
अतोऽयं हठयोगः स्यात् सिद्धिदः सिद्धसेवितः ॥२६

इत्यघोरविरचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते द्वादशः पादः ॥

# अथ त्रयोदशः पादः

अघोरानन्दनाथेन श्रीगुरोः पादपङ्कजम् ।
नत्वा परहितार्थाय आसनानि निगद्यते ॥१

घेरण्डे

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥२
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमातानमुत्कटं सङ्कटं तथा ॥३
मायूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा उत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमाण्डुकं वृक्षं माण्डुकं गरुडं वृषम् ॥४
शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम् ।
द्वात्रिंशदासनानि च मर्त्यलोके शुभानि च ॥५

सिद्धासनम्

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयतितेन्द्रियाचलदृशा पश्येद् भ्रुवोरन्तर-
मेतन्मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥६

काशीखण्डे सिद्धासनम्

वामाङ्घ्रिपार्ष्णिभागं च पायुरन्ध्रे दृढं न्यसेत् ।
वामोरूपर्यवामं च कुर्यान्मेढ्रमपीडयन् ।
सिद्धासनमिदं प्रोक्तं योगिनो योगसिद्धिदम् ॥७

पद्मासनं घेरण्डे

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।

अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविनाशनाय यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥८

काशीखण्डे

दक्षिणं चरणं न्यस्य वामोरूपरि योगवित् ।
याम्योपरि च वामं च पद्मासनमिदं विदुः ॥९

कराभ्यां धारयेत् पश्चादङ्गुष्ठौ दृढबन्धनात् ।
भवेत् पद्मासनादस्मादभ्यासाद् दृढविग्रहः ॥१०

दत्तात्रेये

चतुरशीतिलक्षेषु चासनेषूत्तमं शृणु ।
आदिनाथेन संप्रोक्तं पद्मासनमिहोच्यते ॥११

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
उरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥१२

नासाग्रे विन्यसेच्चक्षुर्दन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तोल्य चिबुकं वक्षये संस्थाप्य पवनं शनैः ॥१३

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।१४

ग्रहयामले

ऊर्वोरुपरि मेढ्रान्त उभे पादतले तथा ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥१५

अथ भद्रासनं घेरण्डे

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥१६

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥१७

गौतमीये

सीमन्याः पार्श्वयोर्न्यस्य गुल्फयुग्मं सुनिश्चलम् ।
वृषणाधः पादपार्ष्णिपाणिभ्यां परिबन्धयेत् ॥

भद्रासनं समुद्दिष्टं योगिभिः परिपूजितम् ।१८

मुक्तासनं घेरण्डे

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायं शिरोग्रीवा मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥१९

वज्रासनं घेरण्डे

जङ्घाभ्यां वज्रवत् कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥२०

वज्रासनं गौतमीये

ऊर्वोः पादौ क्रमान्न्यस्य जान्वोः प्रत्यङ्मुखाङ्गुली ।
करौ निदध्यादाख्यातं वज्रासनमितीरितम् ॥२१

स्वस्तिकासनं घेरण्डे

जानुनोरन्तरे योगी कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायं समासीनं स्वस्तिकं तं प्रचक्षते ॥२२

सिंहासनं घेरण्डे

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वताग्रतः ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ करौ च जानुनोपरि ॥२३

जालन्धरं व्यस्तवक्त्रं नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम् ॥२४

गोमुखम्

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति ॥२५

वीरासनम्

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।
इतरस्मिन् तथा पश्चाद्वीरासनमिदं विदुः ॥२६

गौतमीये

एकपादमधः कृत्वा विन्यस्योरौ तथेतरम् ।
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमितीरितम् ॥२७

धनुरासनम्

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ
कर्णौ च स्पृष्ट्वा धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यविवर्त्तिताङ्गं
निगद्यतेऽयं धनुरासनेति ॥२८

मृतासनम्

उत्तानशववद् भूमौ शयनन्तु शवासनम् ।
सर्वासनश्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥२९

गुप्तासनम्

जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादावुपरि संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥३०

मत्स्यासनम्

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानं शयनं चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्य मत्स्यासनन्तु रोगहम् ॥३१

योगेन्द्रासनम्

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ
संन्यस्तभालं चितिपश्चिमा[ता]नम् ।
यत्नेन पादौ विधृतौ कराभ्यां
योगेन्द्रपीठं पश्चिमा[ता]नमाहुः ॥३२

गोरक्षासनम्

जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥३३
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनो सिद्धिकारणम् ॥३४

मत्स्येन्द्रासनम्

उदरं पश्चिमातानं कृत्वा उत्थाय यत्नतः ।
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥३५
तत्र याम्यकुर्परं च याम्यकरे च वक्त्रकम्
भ्रुवोर्मध्यगता दृष्टिः पीठं मत्स्येन्द्रमुच्यते ॥३६

उत्कटासनम्

अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरि गुदं न्यस्तं विज्ञेयमुत्कटासनम् ॥३७

सङ्कटासनम्

वामपादार्चितेर्मूलं संन्यस्य धरणीतले ।
पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद् वामपादकम् ।
जानुयुग्मे करयुग्ममेतत् सङ्कटमासनम् ॥३८

मयूरासनम्

धरामवष्टभ्य करतलाभ्यां
तत् कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वम् ।
उच्चासने दण्डवतोत्थितोत्थं
मायूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम् ॥३९

बहुकदलप्रभुक्तं भस्मकार्यादशेषं
ज्वलयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम् ।
हरति सकलरोगानामगुल्मज्वरादीन्
तरति सकलदोषानासनं श्रीमयूरम् ॥४०

कुक्कुटासनम्

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनमुच्चस्थकुक्कुटासनम् ॥४१

कूर्मासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
ऋजुकायः शिरोग्रीवः कूर्मासनं वदन्त्यतः ॥४२

योनिमुद्रासनं शिवगीतायाम्

सव्यपार्ष्णिं गुदे स्थाप्य दक्षिणं च ध्वजोपरि ।
योनिमुद्राबन्ध एवं भवेदासनमुत्तमम् ॥४३

योनिमुद्रासने स्थित्वा प्रजपेद्यः समाहितः ।
यत्किञ्चिदपि वा मन्त्रं तस्य स्युः सर्वसिद्धयः ॥४४

(इत्याद्यनेकमाहात्म्यम्)

उत्तानकूर्मकासनम् ।

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां च धृतं शिरः ।
शेते कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥४५

मण्डुकासनम्

पार्श्वयोः पृष्ठदेशे च अङ्गुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन् मण्डुकासनम् ॥४६

उत्तानमण्डुकासनम्

मण्डुकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
शेते भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥४७

वृक्षासनम्

वामोरूमूलदेशे तु याम्यपादं निधाय च ।
तिष्ठेच्च वृक्षवद् भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥४८

गड्वासनम्

जङ्घोरूभ्यां धरां पीडच स्थितकायो द्विजानुना ।
जानूपरि करं युग्मं गड्वासनमुच्यते ॥४९

वृषासनम्

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।
विपरीते स्पृशेद्भूमिं वृषासनं तदेव हि ॥५०

शलभासनम्

अधोस्य शेते करयुग्मवक्षे
भूमिमवष्टभ्य करतलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितत्य चोर्ध्वौ
वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥५१

मकरासनम्

अधोस्य शेते हृदयं निधाय
भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।
शिरसातिचान्द्रं करदन्तयुग्मं
देहाग्निकारि मकरासनं तत् ॥५२

उष्ट्रासनम्

अधोस्य शेते पदयुग्मव्यस्तं
पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्चयेच्चर्ममुदस्य गाढं
उष्ट्रीयपीठं मुनयो वदन्ति ॥५३

भुजगासनम्

पादाङ्गुष्ठाक्षिपर्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् ।
करतलाभ्यां धरां धृत्वा उर्ध्वशिराः फणीरिव ॥५४

देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगं च नाशयेत् ।
जाग्रता भुजगीदेवीसाधनाद् भुजगासनम् ॥५५

योगासनम्

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जान्वोरुपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानौ करयुग्मकौ ॥५६

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥५७

इत्यघोरविरचितायां योगकर्णिकायां योगसङ्केते आसनवर्णनं नाम

त्रयोदशः पादः ॥

# चतुर्दशः पादः

## घटशोधनम्

प्रणम्य परमात्मानं निर्गुणं निष्फलं शिवम् ।
घटस्य शोधनं वक्ष्ये प्रायो घेरण्डसम्मतम् ॥१

## घेरण्डे शोधनम्

दृढतां चैव धैर्य्यं च स्थैर्यं च लाघवं तथा ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थं सप्त साधनम् ॥२

षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरतां चैव प्रत्याहारेण धैर्यता ॥३

प्राणायामैर्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षतात्मनि ।
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः ॥४

धौतिर्वस्तिस्तथा नेत्तिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥५

## धौतिः

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिश्चतुर्विधा प्रोक्ता घटं कुर्वन्ति निर्मलम् ॥६

## अन्तर्धौतिः

वातसारं वह्निसारं वारिसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥७

कासचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥८

सर्वरोगक्षयङ्कारं देहानलविवर्धकम् ।
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम् ॥९

नाभिग्रन्थिमेरुपृष्ठं शतवारं च चालयेत् ।
उदरामयं परित्यज्य जठराग्निं विवर्धयेत् ॥१०

वह्निसारमिदं धौतं योगिनां योगसिद्धिदम् ।
इदं धौतं परं गोप्यं न प्रकाश्यं कदाचन ॥११

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण पिबतः शनैः ।
अपानक्रूरतां यावन्मलं तावन्न शोधते ॥१२

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ।
चालयेद्दक्षवर्त्मेन चोदराद्रेचयेदधः ॥१३

वारिसारं परं धौतं साधयेद् यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा परदेहं प्रपद्यते ॥१४

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामान्तं चालयेदर्धवर्त्मना ॥१५

नाभिलग्नजले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलं विसर्जयेत् ॥१६

तावत् प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत् पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥१७

केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ।
यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ॥१८

बहिष्कृतं महद्धौतं तावन्नैव च कारयेत् ।
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः ॥१९

कपालधौतिं पञ्चैते दन्तधौतिं विचक्षते ।
खदिरेण कषेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा ॥२०

मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत् किल्बिषमाहरेत् ।
दन्तमूलं परं धौतिं योगिनां योगसाधने ॥२१

नित्यं कुर्यात् प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित् ।
दन्तमूलं धारणादि कार्येषु योगिनां यतः ॥२२

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।
जरामरणरोगादि नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥२३

तर्जनी मध्यमा नाम अङ्गुलीत्रययोगतः ।
वेशयेत्तालुमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामलम् ॥२४

शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ।
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ॥२५

तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ।
नित्यं कुर्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयचान्तके ॥२६

एवं कृते च नित्ये च लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।

कर्णद्वारशोधनम्

अङ्गुल्या च प्रदेशिन्या मार्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगोऽयं नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥२७

कपालरन्ध्रशोधनम्

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेन मार्जयेत्तालुरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ।
नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥२८

इति दन्तधौतिप्रकरणम्

अथ हृद्धौतिः

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ।
हृद्धौतिं द्विविधं कुर्याद्दन्तधावनवाससा ॥२९

रम्भादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥३०

कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
हृदये जलचक्रं च यावत् खण्डं न जायते ॥३१

तावत्कालं सर्वदिने प्रभाते साधयेत् सुधीः ।
हृदये कफभाण्डस्य खण्डनं जायते ध्रुवम् ॥३२

पवनागमने सौख्यं प्राप्नोति नात्र संशयः ।
दन्तधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम् ॥३३

भोजनान्ते पिबेद्वारि आकण्ठपूर्णितं सुधीः ।
ऊर्ध्वदृष्टिक्षणं कृत्वा तज्जलं वामयेत् पुनः ॥३४

नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं विनाशयेत् ।
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥३५

पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्मवित् ।
चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशेन तु ॥३६

गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत् क्षालनं धौतिकर्म तत् ॥३७

गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठं कफपित्तं च नश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥३८

पीतमूलस्य दक्षेन मध्यमाङ्गुलिनापि वा ।
यत्नेन क्षालयेद् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥३९

वारयेत् कोष्टकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्टेश्च दीपनं वह्निमण्डलम् ॥४०

अथ वस्तिः

जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्तिः स्याद् द्विविधः स्मृतः ।
जलवस्तिजले कुर्याच्छुष्कवस्तिं सदा क्षितौ ॥४१

नाभिलग्नजले पायुं न्यस्य नानोत्कटासनम् ।
आकुञ्चनं प्रसारं च जलवस्तिं समाचरेत् ॥४२

प्रमेहं च गुदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥४३

वस्तिं पश्चिमतानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥४४

एवमभ्यासयोगेन कोष्टदोषो न विद्यते ।
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥४५

वितस्तिमात्रं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्मवित् ॥४६
साधनान्नेतिकर्माणां खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥४७

अमन्दवेगात्तुन्दश्च भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगाणि हन्तीति देहानलविवर्धने ॥४८

इति लौली । अथ त्राटकम्

निमिषोन्मेषौ सन्त्यज्य सूक्ष्मलक्षं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रु निपतति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥४९

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
न जायते नेत्ररोगो दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥५०

वात्क्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात् कफदोषं निवारयेत् ॥५१

ईडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिङ्गलापथे ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥५२

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥५३

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं प्रकुर्वीत श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥५४

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानाले विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवद्वितीयकः ॥५५

कामदेवसमो भवेदिति पाठान्तरम्

भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ।
न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ॥५६

इत्यघोरविरचिते योगकर्णिकायां योगसङ्केते घटशोधनं नाम चतुर्दशः पादः ॥

# पञ्चदशः पादः

प्रणम्य गुरुपादाब्जं ध्यात्वा ब्रह्म निरन्तरम् ।
वक्ष्ये साधनसङ्केतं विश्वेश्वरप्रसादतः ॥१

प्रथमे च महामुद्रां साधयेद्यत्नतः सुधीः ।
ततोभ्यसेन्महाबन्धो महावेधस्ततः परम् ॥२

बन्धत्रयं महागुह्यं ग्रहयामलसम्मतम् ।
मूलबन्धो महावन्धो महावेध इति त्रयम् ॥३

साधयेत् सर्वदा योगी एतद् घेरण्डसम्मतम् ।
मूलबन्धं पुनः कुर्याद्डुड्डीयानस्ततः परम् ॥४

जालन्धरं ततः कुर्याद् बन्धत्रयमितीरितम् ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य उदरं पूरयेच्छनैः ॥५

मूलस्थानं समाकुञ्च्य हृदये चिबुकं न्यसेत् ।
उदरे पश्चिमातानं जालन्धरमितीरितम् ॥६

उड्डीयाने विशेषोऽयं वक्ष्यामि तत् समासतः ।
वज्रासने विशेद्योगी पादाभ्यां करयोर्धृतम् ॥७

उदरे पश्चिमातानं मूलमाकुञ्चयेत्ततः ।
साधयित्वा यथाशक्ति द्वितीयं भेदनं शृणु ॥८

पेषयेच्च मूलाधारं शनैः शनैः प्रयत्नतः ।
उड्डीयाने महासिद्धिं लभेच्च साधयेत्सदा ।
अन्याश्चापि च मुद्राश्च साधयेद्वा न साधयेत् ॥९

दत्तात्रेये । अधिकारिकथनम्

युवावस्थोऽपि वृद्धोऽपि व्याधितो वा शनैः शनैः ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति योगे सर्वस्य तन्त्रिता ॥१०

ब्राह्मणाश्रमिणो वापि वृद्धो वाप्यहितोऽपि वा ।
कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ॥११

योगाभ्यासरतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ।
क्रियायुक्तः स सिद्धः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ॥१२

शास्त्रस्य पाठमात्रेण कथं सिद्धिः प्रजायते ।
मुण्डी वा दण्डधारी वा काषायवसनोऽपि वा ॥१३

नारायणवदो वापि जटिलो भस्मलेपनः ।
नमः शिवाय वाच्यो वा वह्वर्च्यापूजकोऽपि वा ॥१४

स्थानद्वादशपूज्यो वा बहुवत्सलभाषितः ।
क्रियाहीनोऽथवा क्रूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥१५

न वेशधारणं सिद्धेः कारणं विद्यते खलु ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतत् तु सांकृते ॥१६

शिश्नोदरार्थं योगः स्यात् कथं वा वेशधारिणः ।
अन्नपानविहीनास्तु वञ्चयन्ति जनान् किल ॥१७

उच्चावचैर्विप्रलम्भैर्जायन्ते कृशमानवाः ।
योगिनो वयमित्येवं सुखभोगपरायणाः ॥१८

शनैस्तथाविधानज्ञान् योगाभ्यासविवर्जितान् ।
कृतार्थान् वचनैरेव वर्जयेद्वेशधारिणः ॥१९

एते चारिष्टभूताः स्युर्योगाभ्यासस्य सर्वदा ।
वर्जयेत्तान् प्रयत्नेन ईदृशी सिद्धिदा क्रिया ॥२०

प्रथमाभ्यासकाले तु प्रवेशस्य सदामले ।
आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते ॥२१

पूर्वोक्ता धूर्त्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम् ।
चतुर्थो धातुवादश्च पञ्चमः पापवादकः ॥२२

एवं बहुविधा विघ्ना मृगतृष्णासमा उमे ।
स्थिरा मनसि जायन्ते तांस्तु ज्ञात्वा त्यजेत्सुधीः ॥२३

मलमूत्रादिभिर्दोषैरष्टादशभिरेव च ।
वर्जितो दारसम्बन्धं वस्त्रं वाजिनमेव च ।
नान्यत्रास्तरणासीनः परशङ्काविवर्जितः ॥२४

तस्मिन् स्थले समास्तीर्य आसनं विष्टरादिकम् ।
तत्रोपविष्टो मेधावी पद्मासनसमन्वितः ॥२५

प्राणायामं ततः कुर्यान् नित्यं सात्त्विकया धिया ।
अथ वर्ज्याणि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ॥२६

लवणं सर्षपं चान्नमुष्णं रूक्षं च निन्दकम् ।
अतीव भोजनं त्याज्यं स्त्रिया सङ्गमनं बहु ।
अग्निसेवा तु संत्याज्या धूर्तगोष्ठी विशेषतः ॥२७

ग्रहयामले

अत्याहारः प्रवासश्च प्रजल्पो नियमः ग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च एभिर्योगः प्रणश्यति ॥२८

उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्च साहसात् ।
जनसङ्गपरित्यागात् षड्भिर्योगो हि सिध्यति ॥२९

कट्वम्लतिक्तलवणोष्णहरीतशाकाः
सौवीरतैलसर्षपमत्स्यमद्याः ।
अजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोलाः
पिन्याकहिंगुलशुनादि न पथ्यमस्मिन् ॥३०

वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्नितापस्य सेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ॥३१

इत्यपथ्यानि । अथ ग्राह्यम्

गोधूमशालिकलयायवषष्टिकान्न-
क्षीराज्यखण्डनवनीतशितामधूनि ।
शुण्ठीकणाकणकलादिकपञ्च शाकं
दुग्धादि दिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥३२

कालशाकं वालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसन्ति वास्तुकं हीलमोचिकम् ॥३३
मिष्टं सुमधुरं स्निग्धं रम्यं धातुप्ररोहणम् ।
मनोभिलिषितं भोज्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥३४

रुद्रयामले उत्तरखण्डे

अनाचारेण हानिः स्यादिन्द्रियाणां बलेन च ।
महापातकमुख्यानां सङ्गदोषेन हानयः ॥३५

सम्भवन्ति महादेव तव योग्यं सुकर्म च ।
वृद्धो वा यौवनस्थो वा बालो वा यत्र तत्र वा ।
एकवर्णाद् दीर्घजीवी स्यान्नरो लोकवल्लभः ॥३६

इत्यघोरविरचिते योगशास्त्रे योगारम्भे त्याज्यग्राह्यविधानकथनं नाम पञ्चदशः पादः ॥

इति श्रीअघोरानन्दनिर्वाणिना संगृहीता योगकर्णिका समाप्ता ।
(ओं तत्सत् समाप्तोयं ग्रन्थः)

॥ एतत् जपसङ्केतं जपनियमस्थाने प्राक् चिन्तनीयम् ॥

अतः परं महापुष्पं वक्ष्यामि शृणु यत्नतः ।
मातृयोनौ क्षिपेल्लिङ्गं पितुः शिरसि पादुकाम् ।
भगिनीस्तनमालोड्य पितुःस्वासस्य चुम्बनम् ॥१
मातृयोनिं परित्यज्य भ्रमणं सर्वयोनिषु ।
यः करोति महेशानि निर्वाणपदमश्नुते ॥२
नटीं कापालिकां वेश्यां चण्डालीं रजकाङ्गनाम् ।
अहर्निशि भजेद् यो हि स एव श्रीसदाशिवः ॥३

अस्यार्थः

योन्यपराजितापुष्पं करवी लिङ्गपुष्पकम् ।
द्रोणं च पादुकापुष्पं जपा च भगिनीस्तनम् ॥४
पितुःस्वसा मुखपद्मं क्षिपेत् क्रमाद् वरानने ।
प्रत्यङ्गुल्ये तु षड्योनिं जपेच्च दश पर्विकाः ॥५
पुंस्त्र्यादिना सर्वयोनिं भ्रमेच्च जपकालिनः ।
कराङ्गुल्ये तु यद्रेखाः सर्वेषां मातृयोनिवत् ॥६
तस्माद्रेखाः परित्याज्याः प्रजपेत् करपर्विकाः ।
अङ्गुष्ठं तर्जनीमध्यानामिका च कनिष्ठिका ७
अङ्गुष्ठादिक्रमान्न्यस्य जपकाले भजेत् प्रिये ।
इत्थं पूजाजपादिभिः कृत्यात्यागं करोति यः ।
स एव मुक्तिमाप्नोति कामपुष्पं स एव हि ॥८

—०००—

## INDEX (योगपदानुक्रमकोशः)


**अ**

अन्तर्धौतिः ५८, ११६, प्रकाराः ११६
अपानः ६८
अश्विनीमुद्रा ८७, ११९
अष्टकुम्भकः ६७ —भेदाः—सहितः (=शीत्कार), सूर्यभेदः उज्जायी शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, केवली ६७
अष्टाङ्गयोगः ५२, ६२, १०४
अमरोणी ८९, ९०

**आ**

आकाशधारणा ९७
आदिनाथः १०६
आसनानि ६०,—भेदाः ६, २९, ६१, १०९

**उ**

उड्डायी कुम्भकः ७२
उड्डीयानबन्धः ८१
उत्कटासनम् ११३
उत्तानकूर्मकासनम् ११४
उत्तानमण्डूकासनम् ११४
उदानवायुः ६८
उष्ट्रासनम् ११५
उज्जायी ६९

**ऊ**

ऊर्ध्वपुण्ड्रम् ४

**क**

कपालभातिः ५७
कपालरन्ध्रशोधनम् ११८
कमलासनम् ६१
करविन्यासः ३१
कर्णद्वारशोधनम् ११८
काकी मुद्रा ८३
कामकलावीजम् ८, १६
कुक्कुटासनम् ११३
कुण्डलिनीपर्यायाः ९०
कुण्डलिनीस्तोत्रम् २
कुल्वुका ११
कुम्भकविधिः ६७
कूर्मासनम् ११३
केवलकुम्भकः ६५, ७३, ८४
क्रियामुक्तियोगः १७

**ख**

खेचरी ८४-८७
खेचरीमुद्रा ८४

**ग**

गड्ड्वासनम् ११४
गायत्रीजपः ३४

गायत्रीजपप्रकारः ३५
गायत्रीध्यानम् ५
गुप्तासनम् ११२
गोमुखम् १११
गोरक्षः १०५
गोरक्षासनम् ११२

घ

घटशोधनम् ११६
घटसाधनप्रकाराः ११६

च

चित्तयोगः ४८
चौरगणेशमन्त्रः १७
चौरगणेशमन्त्रन्यासः १७
चौरमन्त्रः २, १८
चौरमन्त्रजपः १७
चौरमन्त्रप्रयोगः १९
चौरमन्त्ररहस्यम् १८

ज

जपनियमः ६
जलमण्डलधारणा ९५
जालन्धरबन्धः ८१, ८२, ८३

त

तडागी ८३
त्राटकम् ५६, १२०
त्रिपुण्ड्रम् ४

द

दन्तधावनम् ३
दन्तधौतिः ११७
दाहिनी ९४
दिनचर्या ३

ध

धनुरासनम् ११२
धारणा ६२, ९४
धारणापञ्चकम् ९४
धौतिः ५५, ११६, ११९
ध्यानम् ६७, ९८; सकलम् ९९
निष्कलम् ९९
ध्यानप्रकाराः ६५
ध्यानभेदाः ९८, ९९
ध्यानयोगाः ९८

न

नभोमुद्रा ९२
नवचकम् २०
नाडीक्षालनम् ५८
नासारन्ध्रजलपानफलम् ९३
निद्राजापः १६
नियमलक्षणम् ६३
नियमप्रकाराः ६३, १२०
नेतीकर्म २६, ५५

प

पञ्चाकाशम् २६
पञ्चामरायोगः २६
पद्मासनम् ६१, १०९
पाषाणीमुद्रा ९२
पूजाविधिः ५
पृथिवीधारणा ९४
प्रत्याहारः ६४
प्रत्याहारलक्षणम् ६४
प्राणयोगः ७, १५
प्राणवायुः ६८
प्राणायामः ३०, ३५, ४१, ४९, ७३,
प्राणायामप्रकाराः ३७, ४९, ५०, ५१

प्रातःकृत्यम् १
प्लावनी ७२

ब

बीजकोशः
ब्रह्ममन्त्रसाधनप्रकारः ५१

भ

भस्त्रिकुम्भकः ७१
भिक्षुव्रतपञ्चकम् ४८
भद्रासनम् ११०
भुजङ्गीमुद्रा ८३
भुजगासनम् ११५
भ्रामरीकुम्भकम् ७२
भ्रामणी ९४

म

मकरासनम् ११४
मण्डुकासनम् ११४
मत्स्यासनम् ११२
मनोमूर्च्छा ७२
मन्त्रचैतन्यम् ६, ७, १३
मन्त्रदीपनी १५, १६
मन्त्रदेवता ११
मन्त्रन्यासः १०
मन्त्रयोगः १९
मन्त्रशिखा ६, ७
मन्त्रार्थः ९, १०
मयूरासनम् ११३
महाबन्धः ७८, ७९, ८०
महामुद्रा ७६
महावेधः ७८, ८०
महासेतुः १२
माण्डूकी मुद्रा ९२
मातङ्गिनी मुद्रा ९३
मातृकान्यासः २
मुक्तासनम् १११
मुक्तिः १०२
मुक्तिलक्षणम् १०५
मुखशोधनम् १४, १५
मुद्राभेदाः ७५, ७६
मुद्रासाधनम् ७५
मूलबन्धः ७६,७९, ८०, १२१
मूलशोधनम् ५९
मृतासनम् ११२

य

यमप्रकाराः ६३
यमलक्षणम् ६३
योगः अङ्गषट्कम् ६२
योगनियमाः ६३
योगवर्ज्या देशाः ६२
योगसङ्केताः २८, ५२, ६७
योगाङ्गफलम् ६२
आसनफलम् ६२
प्राणायामफलम् ६२
प्रत्याहारफलम् ६२
धारणाफलम् ६२
समाधिफलम् ६२
योगाङ्गानि ५२, ६२
योगासनम् ११५
योगेन्द्रासनम् ११२
योगोपयुक्तकालः ५३
योगोपयुक्तस्थानानि ५३, ६२
योनिमुद्रा १२, ८८
योनिमुद्रासनम् ११३

ल

लक्षयोगः २३
लक्षयोगभेदाः २३

लययोगः १०६
लौलीकर्म ५६, ५७, १२०

व

वज्रासनम् १११
वज्रोणी मुद्रा ८९, ९०
वस्तिः ११९ ; वस्तिकर्म ५५
वह्निसारः ५८, ११६
वातसारः ५८, ११६
वायुपञ्चकम् ६८
वारिसारम् ५८, ११६
वायवी धारणा ९६
वारुणी धारणा ९५
विचित्रकुम्भकम् ६८
विपरीतकरणी मुद्रा ७६
वीरासनम् १११
वृक्षासनम् ११४
वृषासनम् ११४
वैदिकप्राणायामः ३४
व्यानवायु ६८:

श

शक्तिचालनी ९१. ९२
शबरः १०६
शमनी ९४
शलभासनम् ११४
शाम्भवी मुद्रा ९३, ९५

ष

षट् कर्माणि ५५
षट् चक्राणि २२
षोडशाधाराः २४

स

सङ्कटासनम् ११३
सन्ध्या तान्त्रिकी ४
सन्ध्यात्रयम् ३३
सन्ध्या वैदिकी ४
समाधिः ९८, १०३-१०५
समानवायुः ६८, ९०
सहयोनिमुद्रा ९०
सहितकुम्भकः ४५, ६८
सिंहासनम् ६०, १११
साधनसङ्केतः ६०
सिद्धासनम् ६१, १०९
सिद्धिराजयोगः २२
सिद्धिलक्षणम् ५०
सूर्यभेदनकुम्भः ६८
सेतुः ११
स्नानम्, विधिः ३
स्वस्तिकासनम् १११

ह

हठविद्या ५३
हठयोगः १०७, १०८
हृद्धौतिः ११८